# الريجيم الطبيعي

## أسرع طريقة لإنقاص الوزن

بقلم
الدكتور موسى الخطيب



مؤسسة دار الكتاب الحديث
بيروت - لبنان

الناشر: مؤسسة دار الكتاب الحديث
الكتاب: الريجيم الطبيعي
المؤلف: الدكتور موسى الخطيب
الطبعة: الأولى
نوع الورق: هولزفراي أبيض ٨٠ غ
القياس: ٢٤×١٧,٥
نوع الغلاف: كرتونيه ٢٤٠ غ فرز الوان
الكمية المطبوعة: ١٠٠٠ نسخة
عدد الصفحات: ٢٥٢

الريجيم الطبيعي

بيروت - لبنان
ص.ب: ٥٩٦٣/ ١٤ - تلفاكس: ٥٥٥٣٤١

بسم الله الرحمن الرحيم

# تصدير

**البدانة:** Obesity

يمكن تعريف البدانة بأنها زيادة الوزن بمقدار ٢٠٪ عن الوزن المناسب للطول والعمر. ويعتبر الشخص ذا وزن زائد إذا زاد وزنه بمقدار ١٠٪ عن الوزن المثالي.

وهناك جداول خاصة لمقارنة الطول بالوزن والسن ومقاييس الجسم المختلفة، وهذه الجداول لا تنطبق على الرياضيين ذوي الأجسام العضلية لأن العضلات في الانسان البالغ تبلغ حوالى ٤٣٪ من وزنه، وتزيد على ذلك كثيراً في الرياضيين الذين يعتنون بتنمية عضلاتهم.

وقد تكون الزيادة في الوزن نتيجة لأسباب أخرى غير زيادة تخزين الدهن في الجسم بسبب الإفراط في الطعام وقلّة المجهود البدني.

وعملياً يمكن اعتبار أي زيادة في وزن الجسم للشخص الطبيعي بعد سن الـ ٣٥ أنها ترجع إلى تخزين الدهن في الجسم، وأحسن طريقة لمعرفة كمية الشحم في الجسم هي أن يمسك الشخص بثنية من جلد البطن تحت السرّة مباشرة بين الإبهام والسبابة فإذا ازدادت المسافة بين الأصبعين عن ٢,٥ سم في الرجال أو ٣,٥ ـ ٤ سم في السيدات فهو يعاني من السمنة.

**ويمكن تقسيم السمنة إلى ثلاث درجات:**

١ ـ درجة معتدلة مستحبة تستحق الغبطة.

٢ ـ درجة زائدة تستحق الأسف.

٣ ـ درجة مفرطة تستحق الشفقة، وفيها يتراكم الشحم بدرجة مفرطة، تحت الجلد خاصة في البطن ويسبب الكرش، وفي الأرداف ومنطقة الصدر، وحول الكليتين والأمعاء والقلب والأنسجة المحيطة بالأحشاء والعضلات. وقد تعمدنا القول (بدرجة مفرطة) لأن تراكم الشحم بدرجة معتدلة حول الأحشاء وتحت الجلد مطلوب ومستحب من الوجهة الصحية. فالجسم السليم يجب أن لا يخلو من الدهن أبداً، إذ إن الغلاف الشحمي المعتدل حول الأحشاء يكون وسادة طرية تقي الأحشاء من ضرر الصدمات، وطبقة الشحم المعتدلة تحت الجلد وخصوصاً عند النساء، تجمل المنظر وتكسب الجسم مرونة محمودة. وفقدان هذه المقادير المعتدلة من الشحم داخل الجسم وتحت جلده يسبب النحافة. وهي كالسمنة، بشعة وغير صحية ولا مستحبة.

ويؤدي تراكم الشحم الى بروز خطوط العضلات في المرأة مما يكسب جسمها منظر الرجال، في حين أن تراكم الشحم في جسم الرجل يؤدي الى استدارته ويكسبه منظر جسم النساء. وكلا الأمرين بشع وغير مستحب. وتنتج هذه الظواهر المعكوسة عن خلل وشواذ في إفرازات الغدد الصماء (الهرمونات) يرافقه خلل في أعراض الجنس.. تسترجل فيه المرأة ويتخنث الرجل.

وتختلف مواضع تراكم الشحم في الجسم باختلاف العنصر أيضاً، فعند الشعوب الشرقية يتراكم الشحم في الوجه والجذع والفخذين، إلّا أنه يتراكم عند اليهود في جفني العين السفليين ويكسب الوجه طابعاً خاصاً.

وقد سبق أن ذكرنا أن السمنة المعتدلة مرغوبة ومستحبة لأنها تعتبر

كرأس مال احتياطي للجسم يستفيد منه عند تعرضه لحالات الجوع أو الاصابة بالأمراض التي تستهلك جزءاً من قوى الجسم ومدخراته الغذائية. أما السمنة المفرطة فهي عبء ثقيل يعيق جميع الأعمال الحيوية البيولوجية في الجسم ويزيد صعوبتها.

**فما هي الأخطار الصحية للبدانة؟**

**أ ـ في الرجال والسيدات:**

١ ـ تزيد من الثقل الذي يحمله الجسم ويؤدي ذلك إلى التهاب المفاصل، وخاصة مفاصل الركبتين لما تتعرضان له من حمل ثقيل، وتجعل العضلات رخوة بعد اكتنازها بالدهن، والشخص البدين أكثر عرضة للإصابة بدوالي الساقين.

٢ ـ اكزيما الجلد خاصة مناطق الفخذين والثديين.

٣ ـ الجهد الكبير الذي يقع على القلب نتيجة زيادة العبء ويتسبب بتصلب الشرايين وضغط الدم.

٤ ـ ازدياد نسبة الاصابة ببعض الأمراض ومنها البول السكري.. وحصوات المرارة. والعمليات التي تجرى للبدناء (مثل استئصال المرارة أو الفتق إلخ) تكون أصعب ومضاعفاتها أكثر من مثل مضاعفات الجلطات الوريدية والالتهابات الرئوية.

٥ ـ تجميع الدهن الزائد يفسد وظائف الجسم ويؤدي الى الاصابة بالإمساك المزمن ويكون صاحبه عرضة للاجهاد الشديد.

٦ ـ البدانة وخصوصاً البدانة المفرطة تعوق حركة الحجاب الحاجز وعضلات البطن، ومن ثم تعرقل حركات التنفس وتساعد على قصور وظائف العهوية والتنفس (النهجان واللهاث).

٧ ـ كما أن الشراهة والافراط في الطعام قد تكون من بين الأسباب

التي تهيئ للاصابة ببعض الأمراض السرطانية مثل سرطان القولون وسرطان الثدي.

٨ ـ وأخيراً فإن ذوي الأوزان الزائدة يعانون كثيراً من المتاعب النفسية، فالسيدات منهم لا يستطعن مجاراة الموضة وارتداء الملابس الأنيقة، وكثيراً ما تمنعهنَّ حالاتهن النفسية والخوف من مظهرهن غير الرشيق من الخروج للمجتمعات أو الحفلات أو النوادي.

**ب ـ في السيدات فقط:**

وإلى جانب ما سبق، فإن السيدات، وهنَّ أكثر عرضة للبدانة من الرجال، يتعرضن للأخطار التالية، خصوصاً بعد الأربعين:

١ ـ اضطرابات الحيض والنزف الطمثي المتكرر.

٢ ـ ظهور الشعر في الوجه والأطراف.

٣ ـ زيادة احتمالات الاصابة بالأمراض الخبيثة في الثدي والرحم.

٤ ـ زيادة دهنيات الدم والكوليسترول.

٥ ـ أمراض شرايين القلب.

٦ ـ ارتفاع ضغط الدم.

٧ ـ البول السكري.

٨ ـ امراض شرايين المخ.

٩ ـ سوء التئام الجروح بعد العمليات.

١٠ ـ ازدياد نسبة الالتهابات.

١١ ـ أمراض ومتاعب الكلى.

**ما هي الأسباب التي تؤدي إلى البدانة؟**

هناك عدة عوامل يجتمع بعضها مع بعض وتؤدي إلى الزيادة في كمية

الدهون بالجسم، ومهما كانت هذه العوامل أو الطريقة التي تعمل بها، فإنَّ الثابت فعلياً أن هناك زيادة في شهيّة الانسان للأكل وزيادة في السعرات الحرارية أكثر مما يجب أن يفتقده فيخزن الزائد منها على هيئة دهون.

ومن هذه العوامل:

**١ ـ العمر والجنس:**

تشبع السمنة بعد سن الخامسة والثلاثين حيث تقل كمية المجهود البدني الذي يبذله الشخص بعد هذه السن، ومع اقتراب منتصف العمر، فإن الترقي لوظائف إدارية كبيرة، وما يتبع ذلك من الجلوس على المكتب ساعات طويلة من دون جهد بدني يذكر، يؤدي للمزيد من السمنة، ومن المعروف أيضاً أن للنساء قابلية لزيادة الوزن أكثر من الرجال.

**٢ ـ كثرة مرات الحمل:**

تبالغ المرأة الشرقية الحامل وتسرف في الطعام خوفاً على صحة الجنين، ومع كل حمل يزداد جسم المرأة حوالى ٣ ـ ٥ كلغ وذلك لتلبية متطلبات الحمل والرضاعة، وكثير من النساء يحتفظن بهذه الزيادة بعد الولادة والانتهاء من الرضاعة.

**٣ ـ الحالة الاقتصادية:**

تنتشر السمنة في الأوساط ذات الحالة الاقتصادية الموفورة وذلك لقدرتهم على تناول كميات كبيرة من الأغذية بالاضافة إلى الحياة المرفهة التي يعيشونها وعدم بذلهم مجهوداً عضلياً يفي بمتطلبات الحياة اليومية. كما تنتشر السمنة كذلك في الأوساط ذات الحالة الاقتصادية الفقيرة وذلك لتناولهم كميات كبيرة من الأغذية الدهنية والنشوية الرخيصة.

**٤ ـ قلة انعدام النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة:**

إذا كان الانسان من النوع الذي لا يمارس أي نشاط عضلي فإنه

يجب أن يتحكم في شهيته، خصوصاً أنه لا يصرف سعرات حرارية، وإلَّا فستكون النتيجة السمنة المؤكدة.

**٥ ـ العوامل النفسية والضغوط الاجتماعية:**

فهي تؤثر تأثيراً كبيراً على معدل الزيادة في وزن الجسم فهناك النهم في الطعام للأسباب العاطفية والقلق كنوع من الهروب أو اليأس من أزمة نفسية أو مشكلة استعصى عليها الحل. كما أن كثيراً من الناس يهوى تناول الطعام لمجرد أنه يتلذذ به، وربما يصبح الأمر عنده شبيهاً بالإدمان مثل إدمان التدخين أو المخدرات، فهو من آن لآخر لا يفكر في شيء إلَّا ملء جوفه بالطعام، سواء كان جائعاً أو غير جائع، ولا يصل إلى درجة الشبع بسهولة.

**٦ ـ اضطراب أو خلل في عملية التمثيل الغذائي بالجسم.**

**٧ ـ خلل في هورمونات الجسم:**

وقد يؤدي الخلل الهرموني الناتج عن خلل في وظائف الغدة الدرقية أو النخامية أو جار الكلوية إلى السمنة، كما أن هرمونات الأنوثة تلعب دوراً في ذلك فقد تحدث السمنة عقب الحمل، أو بعد استئصال المبيضين، أو الرحم، أو في سن اليأس، وفي هذه الحالات يؤدي علاج الخلل الهرموني إلى تحسين ملحوظ في السمنة.

**٨ ـ الاستعداد الوراثي:**

أما عن عوامل الوراثة فلم يُفهم دورها في السمنة بصورة واضحة، ومن ناحية أخرى فإن العادات الغذائية للأسرة قد تكون هي المسؤولة عن السمنة أكثر من العوامل الوراثية، فأطفال الأسر التي تميل إلى تناول الأطعمة المقلية والحبوب ومنتجات الألبان والحلويات يكونون أكثر وزناً من جيرانهم الذين يميلون إلى تناول الخضروات والفواكه واللحم.

ويؤكد البعض عدم إسرافهم في تناول الطعام ورغم ذلك تحدث السمنة، وبدراسة هذه الحالات نجد أنهم يُقبلون على أنواع معينة من

الأطعمة بكثرة مثل المواد الدهنية، والحلويات، والمكسرات، والفول السوداني والمياه الغازية. حتى الشاي والقهوة بكثرة يؤديان إلى السمنة لاحتوائهما على السكر، كذلك كثرة تناول الخبز والمعكرونة والمربى والفطائر، بالاضافة إلى العادات السيئة مثل تناول الأطعمة في الليل قبل النوم مباشرة أو أثناء الاسترخاء أمام التلفزيون.

ومهما كانت الأسباب.. فالمصاب يطلب التخلص من سمنته. فكيف يتم له ذلك؟

## كيف يمكن التحكم في زيادة الوزن؟

ليس هناك دواء أو هرمون يمكن استخدامه في هذا المجال. أما الأدوية التي توصف لتقلل من الشهية فقد ثبت فشلها تماماً بالإضافة إلى أعراضها الجانبية الكثيرة. وإنما يتركز العلاج في ما يلي:

١ ـ زيادة النشاط وممارسة الرياضة البدنية.

٢ ـ اتباع نظام خاص في الطعام (الريجيم) وهو يتلخص في تناول أطعمة ذات سعرات حرارية منخفضة.

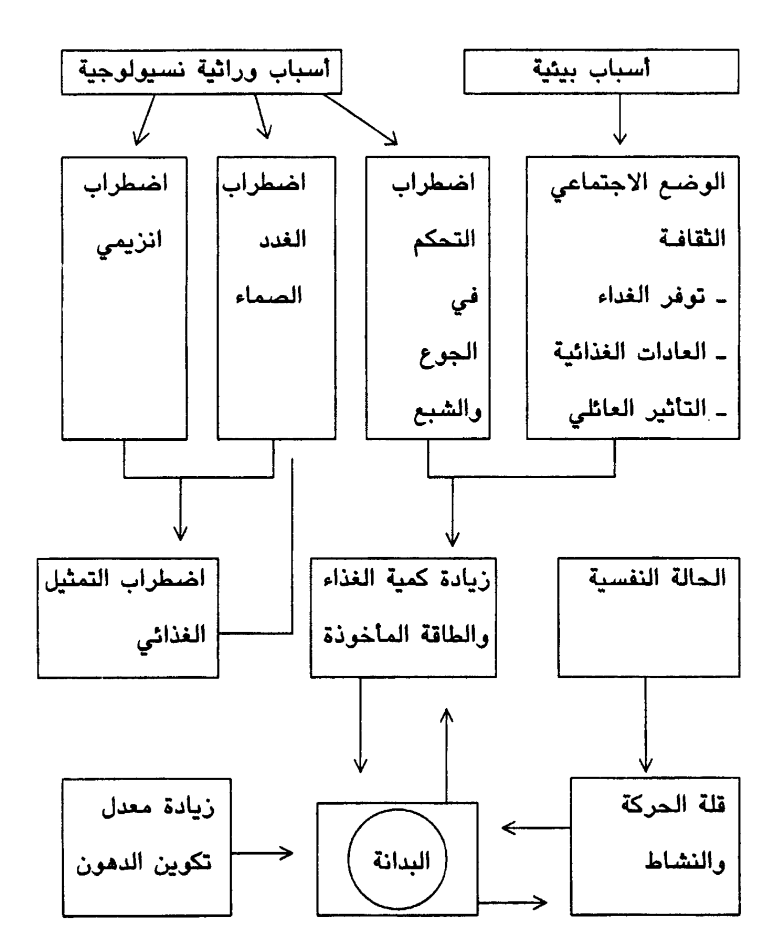
٣ ـ استخدام الأعشاب الطبية في العلاج لخلوّها من الآثار الجانبية. والنقطتان الأولى والثانية هما أساس العلاج، أما الثالثة فهي عامل مساعد لإنقاص الوزن.

٤ ـ العلاج باستخدام الإبر الصينية.

## ولكن ما هي أنواع السمنة؟

السمنة كما يقول د. حسنين السمري اختصاصي علاج السمنة... نوعان:

* **سمنة شحمية**: وتعني زيادة عدد الخلايات الخازنة للدهون داخل الجسم، وهذا النوع من السمنة يمكن التغلب عليه عن طريق إنقاص السعرات الحرارية التي تتناولها.




**شكل عام يوضح أسباب البدانة (السمنة)**

* **سمنة ورمية**: وتعني أن خلايا الجسم وما بينها تكون متضخمة ومنتفخة نتيجة احتجاز كميات من الماء داخل الجسم، وبالتالي يمكن التخلص منها عن طريق تخفيض نسبة الملح والماء الذي يسبب هذا الانتفاخ والتورم. والراحة ضرورية لعلاج هذا النوع من السمنة بعكس النوع السابق الذي تفيده التمرينات الرياضية، ويكثر هذا النوع في النساء عادة.. وتتركز الشحوم خصوصاً في المؤخرة، وفوق الفخذين، وعلى البطن، وفوق الوركين والركبتين، وتصبح هذه المناطق مترهلة ومخيفة. ما العمل إذاً؟

يجب قبل كل شيء أن تفهمي أن عليك اتباع نظام حياتي دقيق للتخلص من هذه الدهون الزائدة.. والقرار في النهاية متروك لك.

والآن وبعد استعراض آراء خبراء التغذية والأطباء، فإن ربة الأسرة هي المسؤولة عن اختيار نوعية الطعام الذي تقدمه لأسرتها، وهي التي تشرف على إعداد المائدة، ونحن لا نطالبها بتغيير عاداتها الغذائية في يوم وليلة، كما لا نطالبها بالامتناع نهائياً عن استخدام ملح الطعام لأننا نعلم أن الطعام بدون الملح يصبح لا مذاق له ولا طعم، ولكن كل ما يطلبه منها خبراء التغذية هو الاعتدال بقدر الامكان في استخدام الملح وهم ينصحونها بالآتي:

* الحد من تناول المسليات، مثل الفول السوداني المملح واللب الأبيض والأسمر والأنواع التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح.

* الاقلال بقدر الامكان من استخدام الملح عند طهو الطعام ولا داعي لوضع الملاحات على مائدة الطعام حتى لا يتعود أفراد الأسرة على استخدام الملح.. ومعظم الأطعمة التي يتناولها الشخص خلال يومه العادي مثل الخبز والجبن بأنواعها واللحوم والأسماك والخضروات الطازجة والمطهّرة كلها تحتوي على نسب مختلفة من الأملاح تكفي حاجة الانسان العادي بل تزيد عن حاجته في بعض الأحيان.

**وعليك أن تحذري:**

* قلة الحركة، كالبقاء بدون حراك أو وراء المكتب طيلة النهار، وهو أمر مضرّ بالدورة الدموية، وبالتالي يسبب النساج (التهاب الأنسجة) Cellulitis وهي من أنواع السمنة الورمية.

* الإرهاق، الذي يولد تلف الأعصاب، والقلق وهو مع الوقت يساعد في تكوين النساج.

* الوجبات غير المتوازنة، وفي ساعات مختلفة.

* الإكثار من السكر، ومن الدهون الحيوانية واللحوم الدسمة والكحول.

**ولكي تتخلصي من السمنة الورمية الناتجة عن التهاب الأنسجة.. عليك أن تواظبي بجدية على:**

* الحركة، فلا تخافي من التنقل خلال النهار، حاولي أن تتحاشي المصعد، واعتادي استعمال السلم. إن بعض الرياضات ضروري جداً، كالمشي أو ممارسة الرياضة المنزلية.

* أكثري من شرب الماء، ولا تلغي الملح من طعامك كما أشرنا.

* السمك ضروري، والخضار غير الحامضة كذلك.

* اعتمدي الثياب غير الضيقة.

* اختاري من بين الطرق التالية، الطريقة التي توافقك، وتنطبق على مشكلتك.. وكوني رشيقة دائماً.

**والآن أقدّم لك فكرة سريعة عن جسمك:**

* ان الجسم البشري أقوى بكثير مما نعتقد.

فالأربطة التي تربط الجذع بالفخذين يمكنها أن تتحمل ثقلاً يقرب من ٨٠٠ رطل.

* وان أقوى المفاصل هو مفصل الركبة، وإن المرفق أقدرها على التنظيم والتحكم في الحركات.

* وإن عدد عظام الجسم سواء مفردة أو مزدوجة يبلغ (٢٠٦)، مئتين وست عظمات، وأقواها جميعاً عظمة الفك السفلي.

* وان أقوى عضلات الجسم هي عضلات الفكين.

* وا سرعة العضلات كبيرة جداً، فتستطيع لاعبة البيانو الماهرة تحريك ٧٤٠ مفتاحاً بيدها اليمنى في كل دقيقة.

* وان أصغر العضلات هي العضلة الصوتية، ويمكنها أن تتحرك (٢٥) حركة في الثانية.

* وأن أكبر العضلات عملاً هي عضلة الحجاب الحاجز التي تبدأ عملها منذ صبيحة الولادة حتى الممات.

* وان الحجاب الحاجز يقوم بما يقرب من نصف بليون حركة في حوالى ١٣ سنة.

* وان الأنف يمنع مرور ذرات الأتربة التي لا تُرى إلّا بالمجهر.

* وان كل شهيق من الهواء الطلق يحتوي على ١٢٥ مليون ذرة.

* وان الأنف يحجز أثناء الحياة حوالى ٢٥ رطلّا من الأتربة.

* وانك تسيرين حوالى ٢٠ ألف خطوة يومياً.

* واننا نسير في أثناء حياتنا خطوات تكفينا للف حول الكرة الأرضية ثلاث مرات.

## اضحكي مع جسمك

من الطريف جداً أن يعرف كلٌ منا أن الجسم يتكون من عناصر غريبة تصلح للاستعمال في المطبخ أو في غسل الملابس، أو إشعال النار وما إلى ذلك... فهو يشتمل على:

* ١٤٠ رطلًا من الماء لملء برميل سعته ١٠ غالونات.
* دهن يكفي لصنع ٧ قوالب من الصابون.
* كربون يمكن أن يصنع ٩٠٠٠ قلم رصاص.
* ملح تبلغ كميته ٣٠ ـ ٤٠ ملعقة شاي.
* فوسفور يمكن أن يصنع ٢٢٠٠ عود ثقاب.
* ماغنيزيوم يكفي لعمل جرعة من المسهلات.
* حديد يمكن أن يُصنع منه مسمار طويل أو عشرون دبوساً للورق.
* جير يكفي لطلاء حظيرة للأرانب.
* كمية من البوتاسيوم تكفي لقدح زناد مدفع من لعب الأطفال.
* سكر يملأ قارورة (زجاجة عادية).
* دم مقدار غالون وربع، وكل قطرة تشتمل على ٢٥,٠٠٠,٠٠٠ كرة حمراء...

**البدانة ألد أعداء الجمال**

الواقع أن البدانة من ألد أعداء الجمال، ومن أقوى الأسباب التي تهدم الصحة والشباب.. ولا يمكن أن تحتفظ المرأة بالشباب والبدانة في وقت واحد.. ولا مفر من أن تتخلص من أحدهما.. فهل المرأة اليوم على استعداد لأن تتخلى عن صحتها وشبابها؟!

البدانة شيء غير مستساغ لا تعرف مضايقاتها إلّا من جرَّبت ما يترتب عليها من بطء الحركة وقلّة النشاط.. فضلًا عما تسببه من خفقان القلب وقصر التنفس والتعب السريع لأقل مجهود، وضعف القوة الاحتياطية اللازمة للجسم مما يسهل للإصابة بكثير من الأمراض.. وقد سبقت الاشارة إليها.. لذلك تهتم شركات التأمين في أميركا عندما ترتبط بعقد مع

مؤمّنة أو مؤمّن على حياته بأن تضع سمنته في كفة الميزان، فإن وجدته بديناً رفعت قسط التأمين. والقاعدة في هذه الشركات أن محيط البطن بالسنتمترات يتناسب عكسياً مع طول العمر بالسنين.. والمقصود أن السمنة تقصف العمر... فحذار من السمنة.

أما اللاتي يعانين من السمنة فيمكنهن التخلص منها بتخفيض كمية الغذاء والتمارين (مزاولة الرياضة)، ومنها رياضة الجري لمسافات مناسبة والوثب بالحبل والمشي والسباحة وتمرينات الباليه والرقص الشعبي والتنس، كل هذا النشاط من العوامل الهامة لانقاص الوزن بسرعة، ولعبة (الاسكواش راكت) لها تأثيرات مهمة في عملية إنقاص الوزن، كما أن للحمامات الباردة والشمسية والتدليك أثراً كبيراً في إزالة السمنة وتحسين الصحة العامة لأنها تزيد من احتراق المواد الغذائية. وينبغي أن تكون عملية إنقاص الوزن تدريجية، والطريقة السليمة هي الالتجاء إلى إنقاص الوزن تدريجاً بمعدل نصف كيلوغرام أسبوعياً على الأكثر، ولا يصح أن يكون أكثر من ذلك حتى يستطيع الجسم أن يحتفظ بكامل حيويته ونشاطه، ويمكن تنفيذ هذه العملية تدريجاً لمدة شهور لا لأيام أو أسابيع معدودة كما تدّعي بعض معاهد التجميل التجارية.. لكي يعود الجسم إلى وزنه المثالي وهو في صحة جيدة.

ويجب عليك يا سيدتي أن تلاحظي توافر جميع أنواع الفيتامينات في طعامك أثناء اتباع الريجيم لكي لا يؤدي ذلك إلى ضعف الجسم ونقص درجة مقاومته للأمراض المعدية. ولكي تستطيع المرأة أن تتغلب على الجوع، عليها أن تجعل الغذاء كبيراً في كميته قليلاً في السعرات الحرارية.. فمثلاً تتناول طبقاً كبيراً من السلطة أو كمية كبيرة من الخضروات المسلوقة تؤدي الى امتلاء المعدة فتشعر بالشبع وفي الوقت نفسه تكون كمية السعرات التي يحصل عليه الجسم من هذا الغذاء قليلة فلا تزيد وزنها... وأيضاً شريحة كبيرة من البطيخ فيها كمية من السكر تعادل

كمية السكر الموجود في فنجان شاي، ولكن الأولى تسبب امتلاء المعدة أضعاف الثاني (كوب الشاي) وهكذا. . وقد وُجد حديثاً نوع من البسكويت الطبي مكوَّن من مادة سيللوزية يؤدي أكلها الى الاحساس بالشبع من دون أن تؤدي الى البدانة.

### جدول الأوزان المثالية بالنسبة لأطوال وأعمار السيدات والآنسات

| الأطوال المختلفة | الوزن بالكيلوغرام تبعاً للأعمار المختلفة (بالملابس العادية) | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الطول بالسنتيمترات (مع ارتداء الحذاء) | من ١٥ الى ١٩ سنة | من ٢٠ الى ٢٤ سنة | من ٢٥ الى ٢٩ سنة | من ٣٠ الى ٣٤ سنة | من ٣٥ الى ٣٩ سنة | من ٤٠ الى ٤٤ سنة | من ٤٥ الى ٤٩ سنة | من ٥٠ الى ٥٤ سنة | من ٥٥ الى ٥٩ سنة |
| ١٥٠ سم | ٤٨ | ٥١ | ٥٢ | ٥٣،٥ | ٥٥ | ٥٦،٥ | ٥٨ | ٥٩ | ٥٩،٥ |
| من ١٥١ ـ ١٥٣سم | ٤٩ | ٥١،٥ | ٥٣ | ٥٤،٥ | ٥٦ | ٥٧،٥ | ٥٩ | ٦٠ | ٦١ |
| من ١٥٤ ـ ١٥٦سم | ٥٠،٥ | ٥٢،٥ | ٥٤ | ٥٥،٥ | ٥٦،٥ | ٥٨،٥ | ٦٠ | ٦١ | ٦٢ |
| من ١٥٧ ـ ١٥٩سم | ٥١،٥ | ٥٤ | ٥٥ | ٥٦ | ٥٨ | ٦٠ | ٦١،٥ | ٦٢،٥ | ٦٣ |
| ١٦٠ سم | ٥٣ | ٥٥،٥ | ٥٦ | ٥٧،٥ | ٥٩،٥ | ٦١،٥ | ٦٣ | ٦٣،٥ | ٦٤،٥ |
| من ١٦١ ـ ١٦٣سم | ٥٤،٥ | ٥٦،٥ | ٥٨ | ٥٩،٥ | ٦١،٥ | ٦٣ | ٦٤ | ٦٥ | ٦٥،٥ |
| من ١٦٤ ـ ١٦٦سم | ٥٦ | ٥٨ | ٥٩،٥ | ٦١،٥ | ٦٣ | ٦٤،٥ | ٦٥،٥ | ٦٦،٥ | ٦٧،٥ |
| من ١٦٧ ـ ١٦٩سم | ٥٧،٥ | ٦٠ | ٦١،٥ | ٦٣ | ٦٥ | ٦٦ | ٦٨ | ٦٨،٥ | ٦٩ |
| ١٧٠ سم | ٥٩،٥ | ٦٢ | ٦٣ | ٦٥ | ٦٦،٥ | ٦٨ | ٦٩،٥ | ٧٠،٥ | ٧١ |
| من ١٧١ ـ ١٧٣سم | ٦١،٥ | ٦٣،٥ | ٦٥ | ٦٦،٥ | ٦٨،٥ | ٦٩،٥ | ٧١،٥ | ٧٣ | ٧٣،٥ |
| من ١٧٤ ـ ١٧٦سم | ٦٣ | ٦٥ | ٦٦،٥ | ٦٨،٥ | ٧٠ | ٧١،٥ | ٧٣،٥ | ٧٤،٥ | ٧٥ |
| من ١٧٧ ـ ١٧٩سم | ٦٥ | ٦٧ | ٦٨،٥ | ٦٩،٥ | ٧١،٥ | ٧٣ | ٧٤،٥ | ٧٦،٥ | ٧٨ |
| ١٨٠ سم | ٦٦،٥ | ٦٩ | ٦٩،٥ | ٧١ | ٧٣ | ٧٤،٥ | ٧٦،٥ | ٧٨،٥ | ٧٩،٥ |
| من ١٨١ ـ ١٨٣سم | ٦٨،٥ | ٧٠،٥ | ٧١،٥ | ٧٣ | ٧٤ | ٧٦ | ٧٨ | ٧٩،٥ | ٨٢ |

# الجديد في عالم الريجيم يقدم لحواء خمس طرق للتخلص من السمنة الورمية الناتجة عن التهاب الأنسجة

## الحالة الأولى

أنت تريدين تغيير شكل بعض المناطق في جسمك، والتخلص نهائياً من النساج، إن جلدك متمدد، قليل الليونة، وفيه خطوط بيضاء. كما أن منطقة النساج محددة لديك بوضوح.

في هذه الحال اعتمدي العلاج بالموجات فوق الصوتية، وهي من أحدث الطرق في هذا المجال، إذ تعمل على إذابة الدهون المتراكمة بفضل الطاقة التي تصدر عن الموجات فوق الصوتية.

وبعد حقن المريضة ببنج موضعي، تجري عملية إذابة الشحوم بواسطة السابر التيتاني الذي يبث الموجات داخل المناطق الشحمية، دون المساس بالعروق والشرايين أو الأعصاب أو القنوات اللمفاوية، مما يخفف من النتائج الجراحية للعملية، ويترك آثاراً خفيفة تزول بسرعة بعد العملية.

إن هذه الطريقة مثالية للمناطق الحساسة (وراء وداخل الأفخاذ، وحول وخلف الركبة) كما تصحح أخطاء الشفط التي قد تترك آثاراً تشبه قشر الليمون. وبالطبع، فهذه العملية ليست سحرية، لذلك يجب الانتظار ما بين ثلاثة وأربعة أشهر للحصول على نتائج جمالية نهائية ودائمة.

## الحالة الثانية

تفضلين التخلص من النساج[١] بدون عملية جراحية، والنساج لديك معمم بشكل قشر الليمون، كما أن جلدك ليس مرناً، في هذه الحالة من الضروري القيام بعدة جلسات واعتماد طريقة جديدة هي (الأولترا سونوليبولايز) Ultrasonolipolysis وتقضي هذه الطريقة باستعمال مفعول الموجات فوق الصوتية التي سبق أن أعطت نتائج جيدة في الجراحة ولكن بدون القيام بعمليات جراحية.

وتعتمد هنا طريقة تدمج العلاج الكهربائي بذبذبات الموجات فوق الصوتية وبوضوح أكثر، يتم إدخال إبر رفيعة جداً في المناطق الشحمية، ثم يلصق الطبيب عدة باثات فوق صوتية (بقطر ٥ سم) فوق المناطق الواجب علاجها. ثم يقوم مولِّد، هو (الاولتراسيللوز) بتشغيلها فتتعرض الخلايا الشحمية المحشورة بين الإبر الكهربائية وباثات الموجات فوق الصوتية لاهتزازات قوية مما (يفجر) غطاء الخلايا، ويسمح بسحب الدهون بسرعة وسهولة.

ولكي تؤدي هذه الطريقة الى نتائج مماثلة للطريقة الأولى من الضروري القيام بعدة جلسات للوصول إلى النتيجة المرجوة.

وهذه الطريقة لا تسمح بمعالجة التهاب الأنسجة المسمى (لباس الخيل) الذي يظهر عادة في المؤخرة، وتظهر فاعليتها في علاج النساج السطحي، ومن الضروري إجراء ٨ ـ ١٢ جلسة، بمعدل ٢ الى ٣ جلسات أسبوعياً، وتدوم كل منها حوالى نصف ساعة.

---

(١) النساج التهاب الأنسجة cellulitis وهو نوع من انواع السمنة الورمية يصيب النساء عادة ويوجد ايضاً في حوالى ٣٠٪ من الرجال المصابين بالسمنة.

### الحالة الثالثة

أنت تشكين من نساج قوي ومركّز كما أن جلدك مرن ومن نوعية جيدة، وتريدين إجراء تغيير واضح في شكلك، لذلك فإن أفضل طريقة لك في هذه الحالة هي إجراء عملية الشفط الجراحية، حيث يقوم الجراح بإجراء شق صغير في الجلد، على مستوى ثنية طبيعية، ثم يدخل به أنبوباً بقطر سنتيمتر واحد تقريباً يكون متصلاً بشفاط جراحي، ثم يقوم الجراح (بفصل) الخلايا الشحمية بعضها عن بعض بطريقة الأخذ والرد بواسطة الأنبوب ويعمل على شفطها.

تجرى العملية بعد التبنيج الموضعي وتتطلب إقامة لمدة ٤٨ ساعة في المستشفى.

وينصح بإجراء هذه العملية في حالات السمنة المركّزة في مناطق معينة وواضحة، علماً بأن نتيجتها تكون نهائية.. ولكن الجلد قد يأخذ شكلاً سيئاً متموجاً إذا لم يكن مرناً أو ما يسمى (بألواح التوتياء) أو إذا كان الجرّاح قليل الخبرة، إذ يكفي أن يبقي هذا الأخير مسبره في منطقة ما أكثر من غيرها حتى يحدث الاختلاف.

ولتلافي عيوب هذه الطريقة هناك طريقة أخرى تقضي باستعمال (الليبوجيت) وهو عبارة عن محقنة تقوم بابتلاع الشحم المتراكم يبلغ طولها حوالى ١٥سم وهي مزودة بأنبوب صغير جداً، يعمد الطبيب إلى إدخاله تحت الجلد، ثم يشق عدة شقوق صغيرة (من ١ الى ٢ملم) حسب حاجة المريضة وحسب موضع النساج.

كما أن تشغيل المحقنة خفيف جداً، ويسمح بتحاشي عملية الأخذ والرد، وبالتالي تحاشي التموجات فوق الجلد.

والمفيد حقاً في هذه العملية أنها لا تتطلب البقاء في المستشفى كما أن الجروح غير مرئية تقريباً.

### الحالة الرابعة

شكواك من سمنة عامة وتريدين تحسين شكل بشرتك الذي يشبه قشر الليمون.. إن النتائج هنا ليست نهائية. ومن الضروري القيام بعدة جلسات، لذلك فإن الطرق الكهربائية ضرورية في حالة كحالتك وهي غير مؤلمة إذ يستعمل التيار الكهربائي لتذويب وتخليص الخلايا الدهنية بواسطة إبر صغيرة توصل تياراً كهربائياً تختلف قوته بحسب الطلب. ومن الضروري هنا القيام بعدة جلسات، ولكن النتائج ليست نهائية.

وهناك طريقة أخرى تقضي بحقن المناطق الشحمية بمواد كيميائية، وهي طريقة فعَّالة، لكن يجب التأكد من عدم الاصابة بالحساسية لأن بعض هذه المواد قد يسبب الحساسية.

### الحالة الخامسة

أنت ناعمة وسمنتك حديثة، وتريدين تقوية بشرتك، وتحسين دورتك الدموية، النتائج المتوخاة هنا ليست نهائية، ولذا فمن الضروري القيام بعدة جلسات.

في هذه الحالة ننصحك بعمل (تدليكات متخصصة) وهي طريقة مريحة ومفيدة إذا قامت بها أيدٍ متخصصة ومدربة، وخصوصاً عند عدم القيام بتمارين دائمة.

كما يمكنك أيضاً الاعتماد على (الاوسموز الكهربائي) وهي طريقة تسمح بإدخال بعض المواد الفعَّالة تحت الجلد كهربائياً، وبدون ألم. والنتائج في كل الحالات جيدة لكنها ليست نهائية وهي تتطلب عدة جلسات.

هذه هي الطرق الخمس التي اختارها لك (الجديد في عالم الريجيم) للتخلص من الزوائد الشحمية المركزة (النساج) وهي غير مشكلة السمنة.

ويبقى عليك سيدتي أن تختاري الطريقة التي تتناسب مع حالتك، وبالطبع نحن ننصح بالقيام قدر الامكان باكراً، وبالتمارين الرياضية خصوصاً المشي، والركض، والرياضات المنزلية بالآلات الخاصة لتحاشي تزايد النساج، ولا شك في أن الوقاية المدروسة هي خير وسيلة للتخلص من النساج أو تراكم الشحم الزائد عند النساء.

# تدبيس المعدة هو الحل لعلاج السمنة المفرطة

أثبتت الاحصائيات أن ٥٠٪ من مرضى السمنة المفرطة يستطيعون اتباع النظام الطبي (الريجيم) بانتظام لفقدان الوزن، علماً بأن ما بين ١٠ و٢٠٪ فقط من هؤلاء يستطيعون الحفاظ على وزنهم المنخفض لبضع سنوات.

يقول د.عادل فؤاد: نظراً لثبوت صعوبة علاج السمنة المفرطة بالطرق غير الجراحية، بدأ التفكير في علاجها جراحياً بإجراء عمليات في القناة الهضمية، تمّ ذلك في أواخر الخمسينيات في الولايات المتحدة الاميركية، وذلك باستئصال جزء من الأمعاء الدقيقة للتقليل من امتصاص الطعام، وظلّ هذا النظام الغذائي متبعاً سنوات عديدة ثم تعددت الطرق الجراحية إلى أن استقرت على الجراحة التي تتّبع الآن لإنقاص الوزن وقد تمّت تجربتها بنجاح، وذلك باستعمال الدباسة الجراحية في حالات السمنة المفرطة والتي تستعمل في تدبيس المعدة لتقليل حجمها. وينصح الطبيب بتناول السوائل فقط بعد العملية لمدة ثمانية أسابيع، ويؤكد ايضاً على أهمية تجنب الإكثار من الأغذية الصلبة وحسن مضغها، وأخذ وجبات صغيرة متعددة.

وهناك طريقة أخرى متّبعة في عمليات (الريجيم) هذه الأيام وذلك باستعمال كيسين من مادة البوليفينيل يوضع أحدهما تحت جلد البطن والآخر خلف المعدة ووصلهما انبوبة. وفي موعد الوجبات يضغط الكيس

السطحي فيمتلئ الكيس العميق فيضغط على المعدة، وهي نفس فكرة تدبيس المعدة لتقليل حجمها.

وهذه العمليات تساعد على التخلص من البدانة العامة للجسم، أما بالنسبة للسمنة الموضعية (النساج) فيزال الشحم بالعلاج الطبيعي أو جراحياً بالاستئصال أو الشفط.

## طرق أخرى لعلاج السمنة

هناك عدة طرق يمكن أن نوجزها بما يلي:

*** الأدوية والهرمونات:**

هناك عدة أنواع من الأدوية والهرمونات تؤدي الى إنقاص الوزن منها:

١ ـ **خلاصة الغدة الدرقية**: وهذه تفيد في علاج مرضى السمنة الذين يعانون من نقص في إفراز الغدة الدرقية، وفيما عدا ذلك فليس من المستحب وصف هذا العقار للأشخاص المصابين بالسمنة.

٢ ـ **العقاقير التي تقلل الشهية للطعام**: مثل الامفيتامين وغيره، واستعمال هذه العقاقير دون إشراف طبي، غير مأمون، وتؤدي ـ في أغلب الأحيان ـ إلى الأرق وارتفاع ضغط الدم وأحياناً إلى الإدمان.

٣ ـ **مدرات البول والمسهلات**: وهذه العقاقير لها تأثير موقت، حيث يفقد الجسم كيلوغراماً واحداً أو كيلوغرامين من سوائل الجسم، ولكنه سرعان ما يُقبل على شرب الماء لتعويض الجسم عمَّا فقده من السوائل، ليستعيد وزنه الأصلي.

٤ ـ **الأدوية التي تمتص الماء من المعدة والأمعاء**: وهذه تعطي إحساساً بالشبع مثل حبوب الرده، ولكنها سرعان ما تفقد فاعليتها، ويعود الشخص الى غذائه المعتاد ليستعيد وزنه الأصلي.

*** الصيام:**

الصيام الكامل مع السماح بتناول الماء والفيتامينات فقط لفترة طويلة هو أسرع الطرق لإنقاص الوزن بما يعادل ٧ ـ ٨ كلغ خلال الأيام العشرة الأولى يعقبها نقصان تدريجي في الوزن.

وتشمل مخاطر الصيام لفترة طويلة اختلال توازن الأملاح بالجسم وتساقط الشعر، والكبد الدهني، وضعف الذاكرة، وحدوث نوبات من آلام النقرس، في المرضى الذين لديهم استعداد لذلك. وقد يموت بعض الأشخاص ـ لا قدّر الله ـ نتيجة لتمزق ألياف عضلة القلب.

*** ربط الفكين:**

ربط الفكين مع إغلاق الأسنان تماماً بحيث لا يستطيع الشخص مضغ الطعام ويعتمد في غذائه على أطعمة قليلة السعرات تُعطى على هيئة سوائل، ومن عيوب هذه الطريقة أنَّ المريض قد لا يتبع النظام الغذائي الموضوع له، ويُقبل على السوائل ذات السعرات الحرارية العالية، فيزيد وزنه عما كان.

*** التمرينات الرياضية:**

تزيد من معدلات استهلاك الطاقة لدى الشخص البدين وخصوصاً إذا اقترنت بغذاء قليل السعرات.

*** التدليك (المساج):**

التدليك لا يساعد على تقليل الوزن بقدر ما يحافظ على مرونة الجلد ويمنع ترهله وتجعده، نتيجة لإنقاص الوزن، كما يساعد التدليك ـ أيضاً ـ على تفتيت النتوءات الدهنية في بعض حالات السمنة.

*** حمامات البخار:**

قد يفقد الشخص كيلوغراماً واحداً أو كيلوغرامين من سوائل الجسم

عن طريق العرق نتيجة لحمامات البخار خلال ساعة، ولكن لسوء الحظ فإنه سرعان ما يُقبِل على شرب الماء لتعويض الجسم عما فقده من سوائل، وتحتفظ الأنسجة بالماء، ويستعيد الجسم وزنه الأصلي، كما أن الجفاف الناتج عن فقدان العرق يهيئ للإصابة بحصوات الكلى وجلطة الشرايين.

*** الموجات الصوتية:**

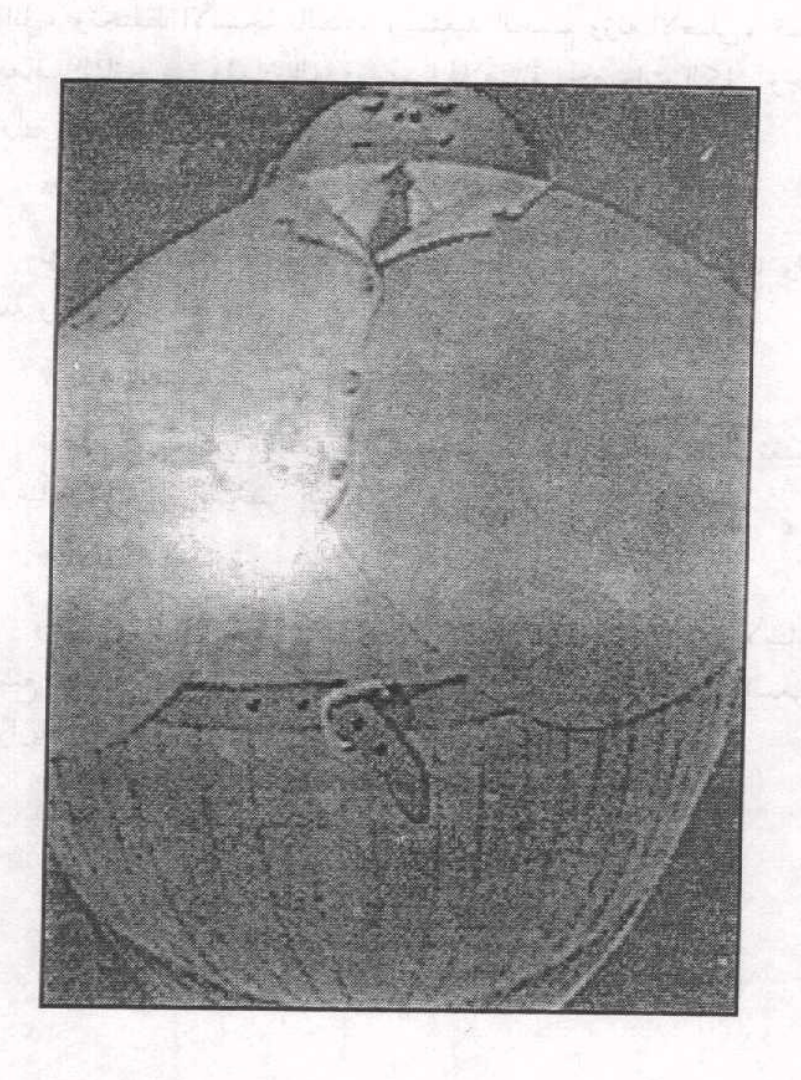
تؤدي نفس عمل التدليك حيث إنها تحافظ على مرونة الجلد، وتمنع ترهّله وتجعّده.

*** الإبر الصينية:**

توضع في أماكن معينة، فتساعد على تقليل الشهية، ويتم تغييرها أسبوعياً حتى يصل الشخص إلى الوزن المثالي.

*** الأنظمة الغذائية:**

وهي تعتبر من أحسن الطرق لإنقاص الوزن، والقاعدة الأساسية لجميع أنظمة التنحيف هي ضرورة احتوائها على عدد قليل من السعرات الحرارية، وتختلف الأنظمة حسب حالة المريض بالسمنة.



الفصل الأول

# زيادة النشاط وممارسة الرياضة البدنية

إن أي نظام لإنقاص الوزن مكتوب له الإخفاق إذا أغفل الحاجة إلى بعض الرياضة والتمرين والنشاط.

والرياضة المطلوبة لا تقتضي الانضمام إلى أحد النوادي الرياضية ولكنها هي النشاطات التي تمارسها يومياً دون أن نعتبرها تمارين رياضية.

فكلنا نمارس المشي، والمشي من أفضل التمارين للتحكم في الوزن، فهو يحرك الجسم كله، وكلما مشيت مسافة أبعد وفترة أطول، زاد استهلاك السعرات الحرارية.

حاول أن تمشي نصف ساعة اضافية كل يوم بسرعتك المعتادة، فهذا المشي الإضافي يساعدك على حرق كمية من الدهن تصل الى نصف كيلوغرام بعد اسبوعين، وبعد أن تتمرن على المشي حاول أن تزيد من سرعتك تدريجاً. وإذا كانت لياقتك البدنية جيدة فإنك تستطيع الركض قليلًا لمسافة قصيرة تزداد مع التمرين ومواصلة الرياضة.

ولست ملزماً بتأدية المشي المطلوب منك دفعة واحدة. ولكن حاول ألّا تستعمل المواصلات أو السيارة في المسافات القريبة، واستعمل الدرج

بقدر الامكان في صعودك للأدوار غير العالية وتحاشَ استعمال المصعد كلما أمكن ذلك.

ومن العادة أن يوصى من يزداد وزنه ويظهر عنده استعداد للسمنة أن يتجنب النوم بعد وجبة الغداء.. ومن السهل الإقلاع عن هذه العادة لمن اعتادها بأن يُمضي ساعة من الزمن بعد تناول وجبة الغداء مباشرة في تنظيف أسنانه، وغسل وجهه أو المشي نصف ساعة.

حاول أن تقوم ببعض التمرينات السويدية في الصباح. ابدأ بخمس دقائق في اليوم الأول واستمر كذلك اسبوعاً، ثم حاول أن تزيد فترة التمرين عدة دقائق في اليوم الأول حتى تصل إلى ربع ساعة يومياً.

ستدهش أنت نفسك من النشاط الذي ستضفيه عليك هذه التمرينات البسيطة وستشعر بأنك أكثر نشاطاً ولياقة.

إذن لا بد من عمل مجهود عضلي كالمشي أو الجري، ويمكن باستخدام الدراجة لمسافة ٥ كيلومترات متصلة كل ٤٨ ساعة على أقل تقدير لكي تضع الجسم في حالة مستقرة على مستوى عالٍ من استهلاك الطاقة. والعبرة بالمسافة وليس بالوقت، فالسير ٥ كيلومترات يستغرق ساعة، أما الجري فيستغرق ٢٠ دقيقة، ويمكن الخلط بينها أو استخدام الدراجة الثابتة في المنزل.

ويلاحظ أنه لا يمكن الاستعاضة بالرياضة عن الريجيم، ولكن الرياضة هامة كعامل مساعد بجانب اتباع الريجيم، وهي أداة قيّمة من أدوات الحفاظ على الصحة واللياقة والعافية عموماً.

**وتأتي أهمية الرياضة كعامل مساعد لإنقاص الوزن للأسباب التالية:**

١ ـ الاعتماد على الغذاء وحده في إنقاص الوزن كتسيير المركب بمجذاف واحد، وهي طريقة أكثر مشقة.

٢ ـ ان الرياضة ترسل موتورات الجسم من الخلايات العضلية إلى

العمل فتجعل دائرة الطاقة في الجسم أكثر نشاطاً من معدل الاحتراق حتى أثناء الراحة، وتستمر هذه الحالة لمدة ٤٨ ساعة بعد المجهود العضلي.. فالانسان الرياضي يستهلك أكثر أثناء الراحة التامة من الشخص غير الرياضي.

٣ ـ تكسبك الرياضة عضلات ليّنة، وجسماً رشيقاً فيجعلك بعد الانتهاء من النظام الغذائي أكثر خفة وحركة فتصبح غير معرض لزيادة الوزن ثانية.

٤ ـ الراحة ضرورية بعد التمرين، وعلينا أن نتعلم كيف نسترخي كلما استطعنا ذلك حتى ولو كانت مجرد ربع ساعة بين فترتي عمل، نقضيها في كرسي مريح والقدمان مرفوعتان في الظل، وفي الهدوء، فارضين على أنفسنا الاسترخاء وعدم التفكير في شيء.

وبصفة عامة فإن ٨ ساعات ونصف ساعة من النوم ضرورية في اليوم لهؤلاء الأشخاص الذين يبذلون جهداً كبيراً، والنظام المثالي هو أن تدخل السرير الساعة العاشرة والنصف مساءً وتستيقظ السابعة صباحاً، ويمكنك أن تسهر في خروج أو حفلة حتى الساعة الواحدة صباحاً مرة واحدة في الأسبوع لا أكثر.. وابتعد عن الرياضة العنيفة أو التزحلق على الجليد إلّا إذا كنت تمارس الرياضة على مدار السنة.

واعلم أن الإجازات ليست ترفاً فهي على قلّتها من ضرورات العصر.





# التمارين الرياضية

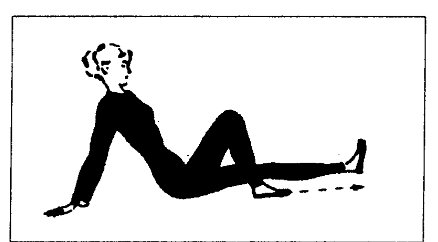
## الرياضة سبيلك إلى النشاط والحيوية والرشاقة

إن ممارسة الرياضة تنشّط الجلد لأنها تنشّط الدورة الدموية في العروق.. وممارسة الرياضة في الهواء الطلق هي المفضَّلة... فإذا لم يكن ذلك في متناول يدك، فيكفي المشي في الهواء الطلق لمسافات معقولة.

### تمرينات رياضية للقوام



لرشاقة البطن: استلقي على ظهرك. ضعي دراعيك تحت ردفيك. اثني ركبتيك على صدرك الواحدة تلو الأخرى.



لرشاقة الساقين: اجلسي على الأرض. اجعلي ثقل جسمك على راحتك. مع مد وثني الساقين في اتجاه الصدر بحيث تكون اصابع القدمين إلى أعلى.

لرشاقة الردفين والخصر والبطن: استلقي على ظهرك. ضمي ساقيك ثم لفيهما يميناً ويساراً مع ثبات الكتفين على الأرض.





لرشاقة الفخذين: استلقي على بطنك، مع الارتكاز على المرفقين. اثني الساقين الواحدة تلو الأخرى.



لرشاقة الردفين: اجلسي على الأرض. لفي جذعك الأعلى يميناً مع ثني الساق اليسرى، ثم يساراً مع ثني الساق اليمنى.



لرشاقة الردفين والفخذين: اجلسي على الأرض بحيث تكون الساقان متلاصقتين. استرخي. اثني الجذع الى اليمين قدر الامكان، ثم الى اليسار

## كيف تمشي؟

المشي كرياضة لاكتساب الصحة يحتاج إلى بعض الاستعدادات، لذا يجب التعرف على قواعد المشي لاستخدامه كرياضة. في البداية، يجب أن تمشي بخطوة مريحة بصورة طبيعية وإيقاع منتظم، اترك ذراعيك يتأرجحان بحرية واسترخاء (دون تصلب)، اجعل قامتك منتصبة ورأسك مرتفعاً لأعلى، أُخط للأمام بحيث تقابل الأرض بكعب القدم أولاً ثم كل القدم إلى أن تصعد على مشط القدم.

بعد المشي لعدة أسابيع، سوف تنمو عضلاتك وتتحسن وتتواءم مع المشي كما سيتحسن تنفسك، وسوف تزداد مسافة مشيك قليلاً يوماً بعد يوم. بعد أن تصبح في حالة جيدة بعد فترة من التدريب يمكنك زيادة سرعة خطوات المشي. إن الهدف هو أن تتنفس بسرعة وبعمق أكثر من تنفسك أثناء الراحة، ولكن ليس لدرجة أن تتلاحق أنفاسك فتصبح غير قادر على التنفس. تأكد من أن تكون سرعة المشي مناسبة لك ولحالتك الشخصية، ولكنها يجب أن تصل إلى درجة تتحدى قدرة جهازك الدوري التنفسي.



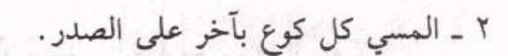
تسلسل خطوة المشي

## لتماسك عضلات الصدر:

*** التمرين الأول:**

١ ـ استلقي على الأرض على ظهرك وافردي الذراعين في مستوى الكتفين مع ثني الكوعين.

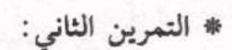
٢ ـ المسي كل كوع بآخر على الصدر.



٣ ـ حاولي أن تدعكي كل كوع بالآخر إلى أعلى وإلى أسفل، ثم عودي إلى الوضع الأول وكرري التمرين عشر مرات.

حركة المشي الصحيحة

*** التمرين الثاني:**



قفي مستقيمة مع مد الذراعين إلى الجانبين في مستوى الكتفين ثم قومي بتحريك راحتي اليدين بطريقة دائرية.

*** التمرين الثالث:**

قفي مستقيمة، ثم ارفعي الذراعين في مستوى الكتفين، واثني الكوعين مع ثني اليدين وشدهما أسفل الابطين، ثم حرّكي الكوعين حركة دائرية مع العناية بتثبيت اليدين جيداً تحت الابطين.

### القوام الرشيق



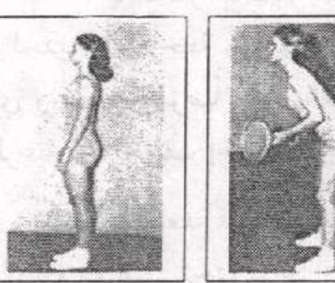
الطريقة الصحيحة لشيل الكرسي



التقاط شيء من الأرض



الوقفة الصحيحة اثناء اللعب



الوقفة الصحيحة

**نصائح غالية لغذاء الرشاقة:**

١ ـ يُنصح بطبخ الخضر على النار.

٢ ـ اللحوم والأسماك الأفضل هي المشوية في الفرن.

٣ ـ تحضر صلصة السلطة بعصير الليمون وزيت البرافين (يُباع في الصيدليات).

٤ ـ المايونيز يجب أن يحضَّر أيضاً مع زيت البرافين.

٥ ـ يجب استعمال اللحم الأحمر (الهبر) الخالي من الدهن الظاهر.

٦ ـ بطاطا البوريه (أي مهروسة بالحليب) يجب استعمالها مع حليب خال من الدسم.

٧ ـ يجب تجنّب الإكثار من الزبدة في أنواع الطبخ التي تحتاج إلى صلصة.

٨ ـ يجب الاستغناء عن الملح والاستعاضة عنه بالبهارات قدر الإمكان.

٩ ـ إذا رغبنا في تجنب الوحدات الحرارية قدر الامكان فعلينا أن نتناول من الفاكهة: الدراق، الخوخ، الفريز، التفاح، الليمون، الشمام، البطيخ. ويجب تجنّب أكل الفاكهة المجفَّفة كالبلح والتين وغيرهما.

١٠ ـ الخبز الأسمر هو الأفضل على الإطلاق فاستعمله بانتظام. والجدير بالملاحظة أن علينا المحافظة على تناول ثلاث وجبات وعدم إلغاء أي وجبة وخصوصاً وجبة الفطور لأنها على جانب من الأهمية، وفي حال الرغبة في تخفيف إحدى الوجبات، فليكن التخفيف من وجبة العشاء.

١١ ـ ابتعد عن الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والشيكولاته والأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة للحفاظ على سلامة قلبك وشرايينك وأعضائك الحيوية وفي مقدمتها الكبد والكلى والبنكرياس.

١٢ ـ حاول أن تتجنب الخل في طبق السلطة، فهو من معوقات الهضم السلس خاصة بالنسبة للنشويات وتستطيع أن تستبدل بدلًا منه عصير الليمون.

١٣ ـ حاول أن تتجنب الإفراط في تناول البصل والثوم الطازج، فهما يغيران مذاق الطعام ويجعلان المرء يتناول الأطعمة الثقيلة.

١٤ ـ الفواكه الطازجة أو سلطة الفواكه الطازجة يمكن أن تكون بديلًا لوجبة الغداء.

١٥ ـ النصيحة الدائمة والمفيدة هي: لا تفرط في تناول الطعام، وأسلوب التغذية السليمة هو الذي يقي الانسان من هذا الإفراط، فلنحرص على اختيار الأغذية الطبيعية التي تمد الجسم بما يحتاج إليه من سعرات حرارية تغنيه عن البحث عن المزيد من الطعام.

**للتمرينات الرياضية فوائد.. وفوائد**

* الرياضة تساعد على استرخاء الجسم، ومن هذا المنطلق فهي ضرورية وهامة لمن يشعرون بالقلق.

* الرياضة تساعد على خفض الكوليسترول في الدم وبالتالي فهي تؤدي بشكل عملي إلى الحد من احتمالات الاصابة بأمراض القلب والشرايين.

* الرياضة تساعد على الحفاظ على عظام جسم الانسان وبالتالي تتراجع مخاطر الاصابة بمرض هشاشة العظام عند الكبر وخاصة عند النساء.

* الرياضة تؤدي الى مقاومة الإسهال الذي ينجم عن ارتفاع نسبة الإنسولين.

* الرياضة تساعد على زيادة وعينا واهتمامنا بأجسامنا التي نهملها كثيراً حتى تزداد أوزاننا بنسب كبيرة.

* الرياضة تساعد على إعادة تشكيل أجسامنا بشكل مثالي حتى وإن لم تساهم في خفض أوزاننا فالعضلات تزن أكثر من الشحم.

* الرياضة لا تتطلب الكثير من الوقت، فبدءاً من عشرين دقيقة وحتى ٤٥ دقيقة في المرة الواحدة لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع تساعد على تأدية الغرض منها جنباً إلى جنب مع اتباع أساليب التغذية السليمة.

**ملحوظة جديرة بالاهتمام:**

بعيداً عن حالة الاستمتاع التي نشعر بها عند تناول المشروبات الغازية فإنه ليس لها أي فائدة على الاطلاق.. فقط هي معوّق من معوقات سهولة الهضم.

## الجدول رقم (١)

يشير هذا الجدول إلى عدد الوحدات الحرارية (الكالوري) المستهلكة أو المحترقة خلال أي عمل يمكن القيام به خلال يومنا الحافل طيلة ثلاثين دقيقة (نصف ساعة) من الوقت.

| التمرين الرياضي | ما تستهلكه الإناث | ما يستهلكه الذكور |
|---|---|---|
| راكيت وريشة | ١٨٠ ـ ٢٢٠ وحدة حرارية | ٢٢٠ ـ ٢٦٠ وحدة حرارية |
| بيسبول أو كرة القاعدة | ١٦٠ ـ ٢٠٠ وحدة حرارية | ٢٠٠ ـ ٢٤٠ وحدة حرارية |
| كرة السلة | ٣٠٠ ـ ٤٠٠ وحدة حرارية | ٤٠٠ ـ ٦٠٠ وحدة حرارية |
| قيادة هادئة للدراجة | ١٠٠ ـ ١٢٠ وحدة حرارية | ١٢٠ ـ ١٤٠ وحدة حرارية |
| قيادة سريعة للدراجة | ٢٠٠ ـ ٢٣٠ وحدة حرارية | ٢٨٠ ـ ٣٢٠ وحدة حرارية |
| بولينغ | ٨٠ ـ ١٢٠ وحدة حرارية | ١٠٠ ـ ١٤٠ وحدة حرارية |
| تجديف في الزورق | ١٠٠ ـ ١٥٠ وحدة حرارية | ١٣٠ ـ ١٨٠ وحدة حرارية |
| النجارة | ١٢٠ ـ ١٤٠ وحدة حرارية | ١٤٠ ـ ١٨٠ وحدة حرارية |
| صعود السلالم | ١٣٠ ـ ١٦٠ وحدة حرارية | ١٦٠ ـ ١٩٠ وحدة حرارية |
| الطهو والحركة الدائمة | ٦٠ ـ ٩٠ وحدة حرارية | ٨٠ ـ ١١٠ وحدة حرارية |
| الرقص الهادئ والبطيء | ١٠٠ ـ ١٣٠ وحدة حرارية | ١٣٠ ـ ١٧٠ وحدة حرارية |
| الرقص العنيف، الديسكو | ٢٠٠ ـ ٤٠٠ وحدة حرارية | ٢٥٠ ـ ٥٠٠ وحدة حرارية |
| غسل الصحون والآنية | ٦٠ ـ ٩٠ وحدة حرارية | ٨٠ ـ ١١٠ وحدة حرارية |
| ارتداء الملابس ونزعها | ٣٠ ـ ٥٠ وحدة حرارية | ٣٥ ـ ٦٠ وحدة حرارية |
| قيادة السيارة | ٥٠ ـ ٦٠ وحدة حرارية | ٦٠ ـ ٧٥ وحدة حرارية |
| تنظيف ونزع الغبار | ٨٠ ـ ١٠٠ وحدة حرارية | ٨٠ ـ ١١٠ وحدة حرارية |
| تمارين رياضية خفيفة | ١٤٠ ـ ١٧٠ وحدة حرارية | ١٨٠ ـ ٢٢٠ وحدة حرارية |
| تمارين رياضية سريعة | ٢٠٠ ـ ٢٥٠ وحدة حرارية | ٢٥٠ ـ ٣٥٠ وحدة حرارية |
| كرة القدم | ٢٥٠ ـ ٣٠٠ وحدة حرارية | ٣٠٠ ـ ٤٠٠ وحدة حرارية |
| العمل في الحديقة | ١٢٠ ـ ١٤٠ وحدة حرارية | ١٤٠ ـ ١٨٠ وحدة حرارية |

| لعب الغولف | ١٠٠ ـ ١٤٠ وحدة حرارية | ١٣٠ ـ ١٧٠ وحدة حرارية |
|---|---|---|
| كرة اليد | ٢٠٠ ـ ٣٥٠ وحدة حرارية | ٣٠٠ ـ ٤٠٠ وحدة حرارية |
| الهوكي | ٢٥٠ ـ ٣٥٠ وحدة حرارية | ٣٠٠ ـ ٤٠٠ وحدة حرارية |
| الفروسية، ركوب الخيل | ١٤٠ ـ ١٦٠ وحدة حرارية | ١٦٠ ـ ٢٠٠ وحدة حرارية |
| تنظيف المنزل | ٨٠ ـ ١٢٠ وحدة حرارية | ١١٠ ـ ١٦٠ وحدة حرارية |
| كي الملابس | ٦٠ ـ ٨٠ وحدة حرارية | ٧٠ ـ ٩٠ وحدة حرارية |
| الهرولة الخفيفة | ٢٠٠ ـ ٢٥٠ وحدة حرارية | ٢٥٠ ـ ٣٠٠ وحدة حرارية |
| الاسترخاء | ١٥ ـ ٢٠ وحدة حرارية | ٢٠ ـ ٢٥ وحدة حرارية |
| العمل المكتبي | ٧٠ ـ ١٣٠ وحدة حرارية | ٩٠ ـ ١٥٠ وحدة حرارية |
| دهن الجدران | ١٣٠ ـ ١٥٠ وحدة حرارية | ١٥٠ ـ ١٨٠ وحدة حرارية |
| العزف على البيانو | ٨٠ ـ ١٣٠ وحدة حرارية | ١٠٠ ـ ١٥٠ وحدة حرارية |
| غسل السيارة | ٨٠ ـ ١٢٠ وحدة حرارية | ٩٠ ـ ١٥٠ وحدة حرارية |
| القراءة | ١٥ ـ ٢٠ وحدة حرارية | ٢٠ ـ ٢٥ وحدة حرارية |
| الركض | ٣٠٠ ـ ٤٠٠ وحدة حرارية | ٤٠٠ ـ ٥٠٠ وحدة حرارية |
| تقطيع الحطب والأخشاب | ٢٥٠ ـ ٣٠٠ وحدة حرارية | ٣٠٠ ـ ٤٠٠ وحدة حرارية |
| الخياطة | ٢٥ ـ ٣٠ وحدة حرارية | ٣٠ ـ ٣٥ وحدة حرارية |
| الغناء | ٣٥ ـ ٤٠ وحدة حرارية | ٤٠ ـ ٦٠ وحدة حرارية |
| التزلج | ٢٠٠ ـ ٣٠٠ وحدة حرارية | ٢٥٠ ـ ٣٥٠ وحدة حرارية |
| كنس الأرض | ٨٠ ـ ١٠٠ وحدة حرارية | ٩٠ ـ ١١٠ وحدة حرارية |
| السباحة | ٢٠٠ ـ ٣٠٠ وحدة حرارية | ٣٠٠ ـ ٤٠٠ وحدة حرارية |
| الطبع على الآلة الكاتبة | ٨٠ ـ ١٠٠ وحدة حرارية | ٩٠ ـ ١١٠ وحدة حرارية |
| العزف على الكمان | ٧٠ ـ ١٠٠ وحدة حرارية | ٣٠٠ ـ ٤٠٠ وحدة حرارية |
| كرة السلة | ١٨٠ ـ ١٢٠ وحدة حرارية | ٩٠ ـ ١١٠ وحدة حرارية |
| التنزه البطيء الهادئ | ٨٠ ـ ١٠٠ وحدة حرارية | ٩٠ ـ ١٣٠ وحدة حرارية |
| السير السريع | ١٤٠ ـ ١٦٠ وحدة حرارية | ١٦٠ ـ ١٨٠ وحدة حرارية |
| الكتابة باليد | ٢٥ ـ ٨٠ وحدة حرارية | ٣٠ ـ ١٠٠ وحدة حرارية |

# البدانة فائض في الدهون يصيب سدس سكان العالم

## ما هي البدانة من وجهة نظر الطب الغربي المعاصر؟

البدانة حالة سببها فائض في الدهون يؤدي الى زيادة الوزن بشكل تخطى المعدل الطبيعي والمثالي للشخص قياساً إلى طول قامته. ويعتبر الشخص بديناً عندما يتخطى وزنه المثالي بنسبة ٢٠ في المئة.

عملياً، تنجم الزيادة المفرطة في الوزن عندما يفوق عدد السعرات الحرارية التي يستهلكها المرء في اليوم الواحد عدد السعرات التي يصرفها في هيئة طاقة.

كثيرة هي الأسباب التي تؤدي إلى البدانة، لكنها لم تلحظ بعد بالكامل. فعلى سبيل المثال، كثيرون يعانون من البدانة على الرغم من أن كمية الطعام التي يتناولونها قد لا تزيد عن الكمية المستهلكة من قِبَل شخص نحيل! ففي الواقع إن الشخص البدين يعاني في العادة من بطء في عملية التحول الغذائي Metabolism، ما يعني أن عدد السعرات الحرارية التي يصرفها في ساعة معينة أقل بكثير مما يصرفه الشخص النحيل. وعندها تتخزّن الطاقة في جسمه في هيئة دهون أو شحوم. وتجدر الإشارة إلى أن معدل تصريف الطاقة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى النشاط اليومي الذي يمارسه الشخص. وغالباً ما يكون الشخص البدين من الذين يمضون معظم أوقاتهم جالسين أو لا يقومون بأي نشاط فعلي، خلافاً للأشخاص النحيلين.

إلى هذا، قد يكون لبعض العوامل الجينية دور في البدانة. فأولاد

الأشخاص البدينين أكثر عرضة للإصابة بالبدانة من أولاد الأشخاص النحيلين بعشرين مرة. وفي بعض الحالات النادرة، يمكن للعوامل الهرمونية أن تعزز الزيادة المفرطة في الوزن.

ولا بد من لفت الانتباه إلى أن البدانة تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض أخرى ولا سيما أمراض القلب والسكري غير المعتمد على الانسولين، وارتفاع ضغط الدم وسرطان الثدي والرحم وعنق الرحم Cervix والقولون والبروستات. كما يمكن لأمراض أخرى، كالتهاب المفاصل Arthritis مثلًا، أن تتفاقم بفعل السمنة.

أما علاج الوزن الزائد والسمنة، فيبدأ أولًا بالتخفيف من عدد السعرات الحرارية المكتسبة عن طريق النظام الغذائي اليومي، ويوصي الأطباء الأشخاص البدينين باتباع نظام غذائي يجعل مقدار السعرات الحرارية التي يستهلكونها أقل من احتياجاتهم اليومية من الطاقة بخمسمئة إلى ألف سعرة حرارية، ما يجعلهم يخسرون ما بين ٤٥٣ غراماً و٩٠٦ غرامات في الأسبوع الواحد كمعدل وسطي. وإذا واظب الشخص البدين على ممارسة التمارين الرياضية بمعدل أربع مرات أسبوعياً على الأقل، فسيحرق مزيداً من السعرات الحرارية في جسمه ويزيد من الكتلة العضلية. وكلما ازدادت نسبة العضل من الجسم خسر الشخص من وزنه الزائد، لا سيّما أن عملية التحول الغذائي في العضلات أسرع منها في الخلايا الدهنية، إضافة إلى أن الرياضة تعزّز عملية التحول الغذائي.

## ما هي وجهة نظر الطب التقليدي في البدانة؟

بلغت السمنة والزيادة المفرطة في الوزن نسباً بالغة الارتفاع في الولايات المتحدة، مقارنة بدول العالم الأخرى بما في ذلك أوروبا. والسبب في ذلك يعزى إلى فرط استهلاك الأميركيين للمنتجات الحيوانية والأطعمة الغنية بالدهون، بينما تعيش الشعوب الأخرى بمعظمها على غذاء

قليل الدهون يحتوي بشكل رئيسي على الحبوب والبطاطا والخضار والبقول والفواكه والأسماك، ما يعني أن كمية الدهون المستهلكة قليلة، علماً بأن الدهون تشكّل أهم مصدر للسعرات الحرارية، إذ يحتوي الغرام الواحد منها من ٩ إلى ١١ سعرة حرارية، بينما لا يحتوي الغرام الواحد من الكربوهيدرات (المتوافرة في الحبوب والخضروات والفواكه) على أكثر من ٤ سعرات حرارية. وقد أثبتت الأبحاث أن الأنماط الغذائية القائمة على احتساب السعرات الحرارية لم تفلح في تحقيق خسارة ثابتة في الوزن. في المقابل، أظهرت دراسات أخرى أن الأشخاص الذين يغيّرون أنماطهم الغذائية ويتحوّلون إلى أنماط شبيهة بتلك التي كانت متّبعة من قِبَل أجدادنا، أي يعودون إلى الأنظمة الغذائية التي تتكوّن بشكل رئيسي من الحبوب والخضروات والبقول والفواكه، لا يجدون صعوبة في خسارة الوزن الزائد، ثم إن النظام الغذائي المرتكز على الخضروات والمنتجات الحيوانية القليلة الدهون لا يستوجب احتساب السعرات الحرارية، ولا يتسبب في الوقت نفسه بالجوع. مَرد ذلك إلى كون الحبوب والخضروات القليلة السعرات الحرارية، خلافاً للدهون والأطعمة الحيوانية الغنية بها.

٢٥ في المئة تقريباً من سكان الولايات المتحدة يعانون من الزيادة المفرطة في الوزن. كما أن ٥٠ في المئة من الأطفال يعانون إما من البدانة وإما الوزن الزائد.

**العلاجات:**

**توصيات عامة:**

* ممارسة التمارين الرياضية.

* التخفيف من الدهون عبر التخفيف من استهلاك اللحوم الحمراء والحليب ومشتقاته والأطعمة المقلية، أو الانقطاع عنها كلياً.

* زيادة استهلاك الحبوب الكاملة والبقول والفواكه والخضروات الغنية بالمغذيات والقليلة السعرات الحرارية.

* مراجعة الطبيب قبل البدء بأي برنامج رياضي، وخاصة إن كان الشخص بديناً أو إذا لم يكن قد خضع لفحص روتيني طيلة السنة الماضية.

**أطعمة يُنصح بتناولها:**

- الحبوب الكاملة وخاصة الأرز الأسمر والشوفان Oat والشعير والذرة (مدرّة للبول) والدخن Millet والقطيفة Amaranth والكينوا Quinoa والأرز البسمتي (غير المكرّر).

- البقوليات وخاصة فاصوليا الأدوكي Aduki beans والفاصوليا السوداء Black beans والحمص والعدس.

- الخضروات، وخاصة الخضروات الورقية كالملفوف واللفت وأوراق الخردل والبروكولي Broccoli والقرع والجزر وغيرها من الخضروات ذات الجذور.

- الأعشاب البحرية الغنية بالمعادن والأحماض الأمينية Amion acids التي تضبط عملية التحوّل الغذائي وتساعد على التحكم بالوزن.

- زيت الكتان الذي يعيد التوازن الهرموني لدى الأشخاص الذين أسرفوا في تناول المنتجات الحيوانية. يمكن إضافة ملعقتين صغيرتين من زيت الكتان إلى الأطعمة المستهلكة يومياً، أو تناول ما مقداره ثلاث ملاعق كبيرة من بذور الكتان المنقوعة أو المهروسة. تساعد بذور الكتان المنقوعة على تسهيل عملية الهضم.

- السمك الأبيض.

- الفواكه كالتفاح والخوخ والدرّاق والتوت والبرتقال والإجاص (وفقاً للطب الصينين، يتوجب على الشخص الذي يعاني من احتبا المياه أو فرط

نمو الخمائر أو الإجهاد أو الكسل أو الثقل النفسي، أن ينقطع عن تناول هذه الفواكه).

- حليب الماعز الذي يعيد وزن الجسم إلى طبيعته ويفضّل تناوله طازجاً.

- غبار الطلع Pollen الذي ينقله النحل نصف أو نصة يومياً.

**أطعمة ينبغي تجنّبها:**

- الدهون الحيوانية.

- الدهون النباتية كالمكسرات والبذور والزيوت (يمكن استهلاك مقدار ضئيل منها باستثناء زيت بذور الكتان غير المكرر).

- الملح (يمكن استعمال مقدار ضئيل من الملح الكامل غير المكرر في الطبخ).

- الكحول.

- الأطعمة التالية تثير شهية زائفة للطعام.

- التوابل الحارة.

- القهوة - الشاي - السكر - التبغ.

**الأعشاب المفيدة في معالجة السمنة:**

- زهرة الربيع المسائية Evening primrose.

- لسان الثور Borage والكشمش الأسود Black currant: يمكن تناول ما مقداره ١٢٥ ملغراماً من هذه الأعشاب.

- عشبة الأرقطيون Burdock وهي تنقّي الدم وتخفض نسبة الدهون وتضبط معدّل السكر في الدم. يمكن للشخص البدين أن يشرب

المستخلص المغلي من عشبة الأرقطيون المجففة أو أن يأكل جذورها الطازجة نيئة أو مطبوخة.

ـ الفصفصة Alfalfa: تؤخذ في هيئة نقيع Infusion أو أقراص Tablets.

ـ عشب الطير Chickweed: يشرب المستخلص المغلي من عشب الطير المجفّف.

ـ التركيبة العشبية الأرضية مايكل تياري Michael Tierra's Planetary Herbal Fomula11: يمكن استعمال هذه التركيبة لفتح قنوات التصريف المساعدة على تنقية الجسم من السموم. كما تسمح هذه التركيبة أيضاً بتعزيز عملية تمثيل الطعام Assimilation وسدّ الجوع. يمكن تناول ما مقداره قرصان إلى أربعة أقراص من هذه التركيبة ثلاث مرات في اليوم الواحد، وهي متوافرة في متاجر الأغذية الطبيعية وتشرب مع حليب الصويا الساخن.

**أعشاب مفيدة للبدينين الذين يعانون من البرد المفرط:**

ـ الكمون Cumin.

ـ الزنجبيل Ginger.

ـ كبش القرنفل Clove.

ـ الشمرة Fennel.

ـ الفلفل الأحمر Cayenne.

**وللذين يعانون من حرارة زائدة:**

ـ النعنع الفلفلي Peppermint.

ـ البابونج Chamomile.

- الكرنب الساقي Kohlrabi.

- اللفت Tumip.

- الفلفل الأبيض White pepper.

**المعالجة المائية للبدانة:**

يضاف مقدار فنجانين من الملح الانكليزي Epsom salt إلى مياه الحمام الدافئة، تترافق مع حمامات بخارية ثلاث مرات في الأسبوع الواحد لتعزيز عملية التعرّق، ما يسمح بتصريف المياه المحتسبة في الأنسجة ولتحفيز الدورة الدموية.

- حمامات السونا Saunas.

- أخذ حمامات ساخنة ثم باردة بالتعاقب لتحفيز الدورة الدموية وتنشيط الغدد الصمّاء Endocrine.

**الطب الصيني:**

المذاقان اللذان يحفزان خسارة الوزن وفقاً للتقليد الشرقي هما المذاق المر والمذاق الحريف. في المقابل، ينبغي الحد من الأطعمة الحلوة والمالحة والحامضة.

**الرياضة:**

التمارين الرياضية الهوائية Aerobics: يمكن القيام بها لمدة تتراوح بين ١٢ و٢٠ دقيقة على الأقل مع سرعة قلبية لا تتجاوز ٨٠ في المئة، وذلك بمعدل ست مرات اسبوعياً.

الرياضة المثلى هي المشي، ويمكن ايضاً ركوب الدرجة الهوائية.

يفضل أن يتحاشى الشخص البدين الرياضات التنافسية.

ينبغي مراجعة الطبيب قبل البدء بأي برنامج رياضي.

**المتممات الغذائية:**

- الكاروتين البائي Beta - Carotene ١٥ ـ ٣٠ ملغ في اليوم الواحد.
- التيامين Thiamine: ١،٥ ملغ في اليوم لواحد.
- الريبوفلافين Riboflavin: ١،٨ ملغ في اليوم الواحد.
- الحامض النيكوتيني Niacin: ٢٠ ملغ في اليوم الواحد.
- الفيتامين ب٦: ٢ ـ ١٠ ملغ في اليوم الواحد.
- الفيتامين ب١٢: ٢ ـ ١٠ ملغ في اليوم الواحد.
- الفيتامين ج: ١٠٠ ـ ٥٠٠ ملغ في اليوم الواحد.
- الفيتامين هـ: ١٠٠ ـ ٤٠٠ وحدة دولية في اليوم الواحد.
- الحديد: ١٥ ملغ في اليوم الواحد.
- المغنيزيوم: ٤٠٠ ملغ في اليوم الواحد.
- الزنك: ١٥ ملغ في اليوم الواحد.
- حمض الفوليك Folate: ٤٠٠ ـ ٨ ميكروغرام في اليوم الواحد.
- السلينيوم Selenium: ٧٠ ـ ٢٠٠ ميكروغرام في اليوم الواحد.
- الكروم Chromium: ١٠٠ ـ ٢٠٠ ميكروغرام في اليوم الواحد.

المصدر: الدليل الى الطب البديل ـ الحقوق محفوظة

## إرشادات للذين يرغبون باتباع الريجيم

## ضعوا في حسابكم العقلي الصحة

من الأهمية الحفاظ على الصحة عند مزاولة الريجيم لإنقاص الوزن والعلاج ليس بتناول الأدوية. فالفوائد الصحية في تناول الخضار والفاكهة، وهي متوافرة بشكل طبيعي في بلادنا العربية في المشرق كما في المغرب، فمن الطبيعي عند مزاولة الريجيم أن تشعر بالتعب قليلًا لذلك يتوجب معرفة النباتات والأعشاب والخضار المنشّطة صحياً وجنسياً.

النموذج الأول يتم تناوله قبل الرياضة لزيادة السعرات الحرارية فيؤمن لهم الطاقة الضرورية للقيام بمجهود جسدي:

٢٠٠ غرام جزر.

موزة واحدة.

٥٠٠ ملغم من عصير البرتقال.

ليمونة حامضة (يمكنكم وضعها في الخلاط وطحنها لمدة نصف ساعة).

**بعد الرياضة:**

عصير ليمون معدل كوب.

٦ ملاعق عسل صافي.

صفار بيضتين.

ملعقة واحدة من دقيق القمح.

توضع في الخلاط الكهربائي وتخفق دقيقة.

يمكنكم تناول النعناع بطرق مختلفة في الغلي والأكل مع الزيتون واللبنة البلدية فهو منشط ومقوٍّ وهذه النبتة العطرية معمرة تنبت في مختلف بلدان البحر المتوسط.

يمكنكم ان تتناولوا عصير الفجل مضافاً إليه ملعقة واحدة من العسل فهو يساعد على افرازات الكبد والمرارة.

المقادير: ١٥ حبة فجل.

عسل ملعقة واحدة.

ذرة - ملح - بهار.

وللريجيم يمكنكم تناول عصير التوت فهو مليِّن للمعدة ومنقٍ فعّال للدم.

اغلوا مقدار نصف كيلو من التوت لمدة ١٠ دقائق بعدها تنقل الى الخلاط أو العصارة الكهربائية. أضف عليها مقدار كوب شاي من الماء وملعقة من العسل. فعصير التوت غني بالفيتامين C والبوتاسيوم والفوسفور وفيتامين A وهو يساعد كثيراً الأنسجة خلال مزاولة الركض أو الهرولة أو الركوب على الباسكت في المنزل كذلك لا تستخف عزيزي بالليمون الحامض. فمنافع الليمون الحامض كسائر الحمضيات الأخرى فهو مصدر ممتاز للفيتامين C وهو من الفاكهة المساعدة كثيراً على مقاومة التعب وايضاً هو مطهِّر طبيعي وفعّال للرئة والكبد ويحد كثيراً من الروماتيزم.

الشمام يساعد على ازالة البحص والحصى في المسالك البولية ويمكن استعمال الشعير، ينقع بالماء ٣ أيام ويعبّأ ويوضع في البراد ويتم تناوله.

## التقنيات الممكنة لمعالجة أمراض الجلد وممارسة الريجيم

من الطبيعي ظهور حب الشباب وأنت في سن الخامسة عشرة من العمر، وهذا ناتج عن انسداد مادة الزهم وهي مادة دهنية تفرزها الغدد الدهنية، وهذا يعتبر مرض جلدي غالباً ما يعاني منها المراهقون بسبب التغيرات الهرمونية في سن البلوغ التي تؤدي الى زيادة نشاط الغدد الدهنية.

أما الأكزيما فهي التهاب جلدي ناتج عن الحكاك وأحياناً يظهر بقع حمراء على الجلد، ومسببات الأكزيما كثيرة، وغالباً ما تكثر عندما يكون الانسان في حالة من الضغط النفسي والتفكير والقلق وأحياناً يكون سببها الحساسية، أو انها وراثية.

يظهر الصدف على الجلد بشكل بقع حمراء وردية اللون مغطاة بقشور بيضاء، وهذا يعتبر مرض جلدي قد ينتقل ليصيب كافة اجزاء الجسم وبخاصة المرفقين والركبتين، وكثيراً ما تظهر في طاسة الرأس، أو أسفل الظهر، الصدفية مرض جلدي وراثي وكما ذكرنا سابقاً لكنه قد ينتج عن الضغط النفسي ويمكن معالجته.

## العلاج بالرفلكسولوجيا

الرفلكسولوجيا، عبارة عن تدليك المنطقة التي تظهر فيها البقع ويمكن تناول «شربة» تنظيف للمعدة قبل التدليك وعند التدليك يركز على الجزء المصاب بالمرض الجلدي فإذا كان المرض في الرأس تدليك المنطقة المناسبة الرقبة ورأس الأكتاب وإذا كانت في الصدر يتم تدليك الصدر.. الخ.

### العلاجات:

لمعالجة حب الشباب: حمام بخار للوجه من نباتات اللبن الأبيض،

الأوزون، أزهار البيلسان، لوسيون بالخزامى، ونبتة الأخيليا، مغلي نبتة الأرقطيون، وصبار ايكناسي.

لمعالجة الأكزيما: نقع زهرة الثالوث، النفل الأحمر، الأرقطيون، البابونج.

**العلاج بالزيوت العطرة:**

الأكزيما، زيت الخزامى، البابونج، الترنجان «الماليسا» يستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت اللوز الحلو، أو زيت الزيتون الصافي لمعالجة الصدفية، زيت ليمون البيرغموت الكاجيبوت، البابونج الروماني، يستعمل للتدليك بعد مزجه بالزيت وهو متوفر لدى العطارين.

وقد اردنا اضافة هذه الارشادات لأنها تساعد بعض المصابين بهذا المرض عدم الاستسلام لليأس والمعالجة والاستمرار في برنامج الريجيم.

وكثيراً ما تظهر الصدفية عندما تكون الأعصاب متعبة، لمعالجتها لا بد من حل جميع الاشكالات المساعدة على التشنج عند ذلك تختفي لوحدها.

## إرشادات

## المنتجات المضرة للريجيم

إذا كنت تعيش في مناخ حار لا تتناول الحليب بكثرة فهو غذاء الطفل الرضيع. الأجبان تضاعف الكليسترول في الجسم وهي ايضاً ليست ضرورية حيث يمكنكم تناول القليل منها للعيش في حياة صحية متوازنة لأن النشويات تسبب السمنة والأغذية النباتية بمجملها لا تسبب السمنة على خلاف الأغذية الحيوانية، والبرهان على ذلك جميع الدراسات التي أُجريت أثبتت ذلك انه ليس هناك انسان نباتي واحد يعاني من السمنة.

ويمكن تناول لحوم حيوانات صغيرة العمر والحجم كذلك يمكنكم تناول لحم الدجاج البلدي والسمك البحري وتراث الأجداد اللحوم من الكماليات وليس من الضرورات والخضار مثل البقدونس والبصل والفجل مع اللحمة هي من النباتات المساعدة على الهضم وعندما تكون درجة الحرارة مرتفعة لا تتناول أكثر من كأس حليب مع قطعة صغيرة من اللحم الأحمر وكسرة من الخبز العادي في حال خبز القمح غير متوفر.

ان تناول الأجبان والألبان بصورة دائمة ولسنوات طوال يحدث تغييراً في خلايا الأمعاء وخصوصاً في الشعيرات المعوية (الزغبر) وهذه الشعيرات هي المسؤولة عن امتصاص الغذاء الذي يتأقلم مع الجسم.

# برنامج غذائي لإنقاص الوزن إلى جانب التمرين
# ريجيم للنساء فقط

## ريجيم الجمال والنضارة حيث تفقدين الوزن الزائد وجمالك (ينوّر)

تقول (ماري بيري) مسؤولة التغذية في مصحة (أريزونا): إن هذه الخطة تعتمد أساساً على تقليل كميات السكر والدهون والمنبهات مثل الشاي وعصير الفاكهة وكلها أمور تثبت فوائدها الجمَّة بالنسبة لتقليل الوزن وعمليات الاحتراق الداخلي وتحسّن البشرة والنشاط الذهني... وبالتالي فهي تنعكس على المستوى النفسي فيشعر الانسان بأنه وُلد من جديد، وتزداد ثقته بنفسه. وحتى لا يضيع وقتك، إليك الخطة بالتفصيل:

*** اليوم الأول:**

استيقظي نصف ساعة مبكراً عن الموعد الذي اعتدته وابدئي يومك بممارسة أي رياضة (مشي - جري - سباحة) لمدة ٢٠ دقيقة لتحسين عملية الاحتراق الداخلي وتنشيط الذهن.

بعد ذلك خذي حماماً دافئاً ولاحظي استخدام فرشة للدعك لتنشيط الدورة الدموية، بعدها يمكن تناول الفطور ويتكون من كوب زبادي أو كوب بليلة.

**الغذاء:**

اختاري قائمة طعام صحية قليلة الدهون مع التركيز على الخضر الطازجة والسوتيه، وقبل العشاء يراعى ممارسة التمارين التالية لتسترخي العضلات.

**التمرين الأول:**

فتح الساقين ورفع الذراعين بهدوء في وضع مستقيم أعلى الرأس، ثم شبكي أصابع الكفين سوياً... شدي العمود الفقري، ثم عودي بظهرك للوراء وادفعي صدرك للأمام لمدة ٣٠ ثانية، ثم استرخي مع ملاحظة أن يتم التنفس خلال التمرين بعمق من الأنف.

**التمرين الثاني:**

اجلسي على الأرض، ومدي ساقك اليمنى للأمام، ثم اثني الساق اليسرى، حيث يرتكن كعب القدم اليسرى على الفخذ الأيمن ثم امسكي أصابع القدم اليمنى باليد اليمنى لمدة ٣٠ ثانية، ثم غيري الوضع بالتبادل.

**التمرين الثالث:**

هذا التمرين للمساعدة على التنفس بعمق: استلقي على الظهر مع ثني الركبتين لأعلى لترتكز القدمان على الأرض - ضعي الكعبين على أعلى المعدة بحيث تلامس الأصابع المضمومة منطقة وسط المعدة. أخرجي الهواء من الفم مع العد من (١) إلى (٤) ثم تنفسي من الأنف مع العد من (١) إلى (٤)، كرري العملية (٥) مرات ولاحظي أن تمدد الأصابع وتنفرج مع عملية الشهيق. بعد ذلك يمكن تناول العشاء المكوَّن من سلطة خضار - معكرونة ريجيم - كوسا مطهوة بالبخار - ثمرة فاكهة - بعد ذلك حمام لمدة (١٥) دقيقة قبل النوم.

*** اليوم الثاني:**

سيتكرر نفس نظام اليوم الأول.

**الفطور:**

٢ توست ريجيم + ملعقتان جبن قريش + ملعقة صغيرة مربى ريجيم.

**الغداء:**

خضار طازجة مع تونة بدون زيت + خبز ريجيم.

**العشاء:**

شريحة دجاج مشوية بدون جلد + أرز + خضار مسلوقة + شريحة شمام.

*** اليوم الثالث:**

نفس الروتين قبل الفطور والحمّام الدافئ.

**الفطور:**

ثمرة فاكهة + كوب زبادي قليل الدسم، وقبل الغداء احرصي على تخصيص وقت لعمل مانيكر وباديكير ووضع الكريم المرطب على الجسم.

**الغداء:**

سلطة خضار ـ سلمون بدون زيت ـ خبز ـ ثمرة فاكهة. بعد الغداء ضعي قناعاً مناسباً على الوجه والرقبة لتنظيف البشرة واستعادة طراوتها ونضارتها، وننصح لأصحاب البشرة الدهنية باختيار الخضر مثل الخيار، أما أصحاب البشرة الجافة فيمكنهم عمل أقنعة من الزبادي، كذلك فقد ظهرت في الأسواق مجموعة كبيرة من الأقنعة المناسبة لكل بشرة مثل Hydropratecteur من (شانيل) لأصحاب البشرة الجافة.

بعد إزالة القناع توضع على البشرة الكريمات المرطبة.

* **اليوم الرابع:**

يتكرر نفس الروتين مع القيام بنشاط غير عادي في روتين الحياة اليومية مثل الالتقاء بالأصدقاء، أو الذهاب للسينما، أو شراب شيء جديد. ويلاحظ خلال الأيام الأربعة القواعد التالية:

١ ـ أن تتراوح كمية الطعام الطازجة التي يتم تناولها يومياً ما بين ٣٠ إلى ٥٠٪ من مجموع القائمة الغذائية اليومية.

٢ ـ الاعتماد على الأطعمة المشوية أو المطهوّة بالبخار.

٣ ـ تناول الفيتامينات والمعادن.

٤ ـ الاعتماد على الدواجن بدون جلد وسلطات الخضار.

٥ ـ الاكثار من تناول الماء والعصائر الطازجة ومشروبات الأعشاب والابتعاد عن القهوة والشاي والمشروبات الغازية الغنية بمادة الكافيين.

٦ ـ يُستحسن إضافة بعض الزيوت العطرية لماء الحمام لإضفاء مزيد من البهجة وللمساعدة في عملية الاسترخاء.

٧ ـ الابتعاد بقدر الامكان عن المواد الدهنية ويفضل استخدام المنتجات المنزوعة الدسم، أو قليلة الدسم واللحوم البيضاء.

ويؤكد الخبراء أنَّ هذا النظام أكسب من اتبعه مظهراً رائعاً دون الحاجة لعصا سحرية، وأن كل سيدة اتبعته اكتشفت أنها سندريللا جديدة بفضل العلم.

# المعالجة بالتدليك وحمامات السونا والبخار

التدليك مفيد. . ليس في إزالة السمنة فحسب، بل للصحة العامة أيضاً، لكن بشرط أن يتم حسب الطرق الفنية الصحيحة. ولا يسعنا أن نطيل التحدث عنه وخصوصاً أن المريض لا يستطيع تدليك نفسه بنفسه، فلا بد له إذن من أن يعهد بتدليك جسمه إلى مدلّك فني في أحد المعاهد الخاصة.

ويزعم البعض أن لحمامات السونا دوراً في التنحيف وإنقاص الوزن لما لها من أثر معرّق، لأنها في الواقع تخفض وزن الجسم بعد كل جلسة تخفيضاً محسوساً تتماشى درجته مع درجة غزارة ما يفرزه الجسم من العرق بشرط أن يقتصد المرء في تناول الماء بعد فقدانه لعدة أرطال في حمام السونا أو البخار، ولكن هذا الإنقاص ناتج عن طرح السوائل من الجسم فقط وليس عن طريق شيء من الدهن المتراكم فيه، فهو إذن تخفيف كاذب. كما أن تكرار الحمامات المعرقة لا يخلو من الأضرار الصحية لأنه يسبب جفافاً من سوائل الجسم الطبيعية ومنها الدم أيضاً، ومن ثم فهي قد تؤدي الى خطر ارتفاع ضغط الدم وحرارة الجسم، وقد تصيب بالجفاف، وفي الأيام الحارة قد يتعرض الشخص لخطر الصدمة من شدة الحرارة أو من القفز في حمام بارد، أو الوقوف تحت (الدوش البارد) بعد تعرض جسمه لحرارة بالغة الارتفاع لمدة طويلة. وغني عن التنبيه أن يستشير المرضى بالقلب والسكر وهي من (الأمراض المزمنة) طبيبه الخاص قبل ارتياده حمامات البخار والسونا، لأن التغيرات الحادة في الحرارة لها خطورة شديدة على حياتهم.

## النوادي الرياضية ومنتجعات التنحيف

للرياضة البدنية والألعاب الرياضية فوائدها الكبرى في الوقاية من السمنة ومعالجتها. والعديد من المنتجعات الصحية تتضمن حمامات سونا، وخدمات تدليك وبرامج رياضية وأقساماً للعلاج النفسي، ويشرف عليها أطباء متخصصون في بعض الأحيان. أما إذا لم يكن يشرف عليها طبيب، فمن الأفضل أن تستشير طبيبك الخاص قبل الانضمام إليها.

وهناك بعض العيوب في هذه المنتجعات، وأولها أنها غالية الثمن ولها روادها، وثانيها: أنك تسمع أحياناً عن نجاحها في إنقاص الوزن بمقدار هائل في فترة قصيرة وهذا الأمر له مزاياه وعيوبه.. وعيبه أن ذهابك إلى تلك المنتجعات في عطلات الأسبوع يحدث ارتباكاً في نمط حياتك، وما لم تكن حذراً في موقفك منها فقد تعتمد عليها اعتماداً كلياً وهذا بالطبع شيء غير مستحب لأن المرء لا يستطيع قضاء معظم حياته في نادٍ أو منتجع صحي.. وينبغي للمرء أن يجعل عمليات التنحيف والاسترخاء وتنشيط الدورة الدموية والتدليك جزءاً أساسياً من حياته، بدلاً من أن تكون هذه الأنشطة مجرد شيء يفعله في الإجازة فقط.

ويستطيع الأشخاص الذين لا يتاح لهم الانضمام إلى مثل هذه النوادي أن يعوضوا عنها بعض الشيء بالمشي يومياً لمدة نصف ساعة بسرعتهم المعتادة فهذا المشي الإضافي يساعدك على حرق كمية من الدهن تصل الى نصف كيلوغرام بعد أسبوعين، وبعد أن تتمرن على المشي حاول أن تزيد من سرعتك تدريجا، علماً بأن المشي يومياً لمدة ساعة كاملة، مشياً جدياً، لمسافة (٦ كيلومترات) من شأنه أن يذيب ويحرق مقدار (٣٠ غراماً) من الدهن المتراكم في جسمك إذا كان المشي على أرض منبسطة وعشرة أمثال ذلك إذا كان المشي صعوداً إلى مرتفع أو جبل. هذا ويمكن الاستعاضة عن المشي بصعود درجات سلم عالية بضع مرات، على أن يكون الصعود مرة كالمعتاد أي والوجه متجه الى الأعلى (الصعود إلى

الأمام) ومرة أخرى على العكس من ذلك (الصعود إلى الوراء) وإذا كانت لياقتك البدنية جيدة، فإنك تستطيع الركض قليلًا لمسافة قصيرة تزداد مع التمرين ومواصلة الرياضة.

ولا ننسى أن من بين الأسباب التي تعمل على نجاح النوادي الرياضية والمنتجعات أن النشاط يتم فيها في مجموعات من الناس، وبالتالي فإن المجموعة تساعد على تشجيع الفرد وإعطائه الدافع، لكن هذا الأمر صعب التحقيق إذا ما عاد المرء إلى بيته.

ورغم ذلك فإن النوادي الرياضية ومنتجعات التنحيف من شأنها أن تساعدك على انقاص وزنك وتجديد شبابك إذا ما استخدمتها كوسيلة لفتح صفحة جديدة في حياتك أو لتبدأ بداية جديدة تعتزم الحفاظ عليها في حياتك اليومية وقضاء بعض الوقت في المنتجعات أو النوادي الرياضية يُعد بداية طيبة لأولئك الذين يبدأون حديثاً في محاولات انقاص أوزانهم والتخلص من السمنة.. إلّا أنها مجرد بداية.

**إرشادات عامة**

١ ـ يجب علينا أن نقرّ بأنّ أساس إنقاص الوزن هو النظام الغذائي، وأن اتباع النظام الغذائي هو تغيير للعادات وليس حرماناً، وبما أن اكتساب أي شيء ينبغي أن يكون له ثمن، فإن الثمن المدفوع في اكتسابك الوزن النموذجي قد لا يكون باهظاً إن قررت التنازل عن الشره في الطعام وتغيير عاداتك بعض الشيء.

٢ ـ إن كان ارتباطك بالنظام الغذائي ليس فيه عيب فيجب عليك أن تجاهر به وأن تكون معتداً بموقفك مصراً عليه أمام الغير.

٣ ـ الزيادة في الوزن معناها ببساطة أن كمية ما تأكله، مهما كانت قليلة، تزيد عن احتياجاتك الفعلية وبالتالي حاول أن تضع في اعتبارك القيام بنشاط رياضي منتظم ويومي كالمشي قليلًا.

٤ ـ ان من عناصر النجاح العلاج الجماعي، فارتباط أسرتك بنظامك قد يجعل فترة المعالجة تمر طبيعية. كما ان ارتباطك وأصدقاءك بنفس المعالجة يعتبر من العوامل المشجعة.

٥ ـ متابعة الوزن يجب أن تكون على ميزان واحد وفي موعد معين (صباحاً مثلًا أو مساءً) وفي نفس الثياب حتى يكون المؤشر حقيقياً.

٦ ـ لا تأكل إلّا الأطعمة الموصوفة لك وفي مواعيدها مع عدم الإخلال بالنظام أو حذف وجبة استعجالًا للنتائج. إن وجبة واحدة خارجة عن نظام الطعام ـ في مناسبة مثلًا ـ تضيع فوائد أيام عديدة من العلاج.

٧ ـ اشرب الماء يومياً على أن يكون ذلك رشفاً بين الوجبات فذلك يقلل من شهيتك.

٨ ـ إذا اضطرتك الظروف إلى أن تأكل أو تشرب خارج المنزل، أو إذا شعرت بالجوع، يمكنك تناول ثمرة من الفواكه أو أي طعام مذكور في قائمة الغذاء.

*** ما هي السعرات الحرارية؟**

السعرة الحرارية هو وحدة كمية الطاقة الحرارية، والطاقة يمكن تحويلها من صورة إلى أخرى، فالطاقة الحرارية مثلًا يمكن تحويلها إلى طاقة حركية.

والمواد الغذائية التي نتناولها تعطي عند احتراقها داخل خلايا الجسم سعرات حرارية يمكن استخدامها بالخلايا لأداء وظيفتها في جسم الانسان.

ويحتوي غرام المواد النشوية والسكرية على ٤ سعرات حرارية كما يحتوي غرام المواد البروتينية على ٤ سعرات حرارية أما المواد الدهنية فكل غرام منها يحتوي على ٩ سعرات حرارية.

والانسان العادي يستهلك مقداراً من الطاقة خلال ٢٤ ساعة ما بين

١٥٠٠ سعرة حرارية إذا كان يعيش حياة راكدة، و٣٠٠٠ سعرة حرارية إذا كان يحيا حياة نشطة جداً.

*** هل تختلف المواد النشوية عن المواد البروتينية؟**

إذا كان الغرام من كل من المواد النشوية والبروتينية يعطي ٤ سعرات حرارية فهل هناك فرق بينهما؟

نعم، والفرق في الحقيقة عميق جداً.

فالسكريات والنشويات تتحول بعملية الهضم إلى سكر الغلوكوز حيث يمتص في الدم، وعند وصوله الدم يعتبر الغلوكوز أهم منشط لإفراز هرمون الانسولين الذي يعمل فوراً على سحب الكمية الداخلة من السكر وتحويلها الى دهون لتخزينها لوقت الحاجة وقد يكون هذا التأثير في بعض الأشخاص سريعاً وشديداً لدرجة أنَّ مستوى السكر في الدم يتعرض لهبوط الى درجة تحت الطبيعية مما يعطيه الشعور بأنه في حاجة إلى شيء به سكر لتعويض هذا الهبوط، ويدخله بالتالي في حلقة مفرغة:

تناول سكريات ـ هبوط مستوى السكر ـ تناول سكريات. . . وهكذا.

وينتج عن هذا فتح عمليات التخزين في الجسم وصعوبة نزول الوزن.

وفي الحقيقة فإن مفتاح النزول السريع في الوزن هو الامتناع عن تناول المواد النشوية والسكرية لإيقاف تنشيط عملية التخزين.

أما السعرات الناتجة عن حرق المواد البروتينية فيمكن القول إجمالاً إن ثلثها يعدّ كحرارة ولا يمكن تحويلها إلى حركة وهذا يجعلها اختياراً أفضل لكل من يرغب في إنقاص وزنه.

# دليلك لإنقاص الوزن

يراعى عدم الالتجاء للأنظمة الغذائية القاسية والتي تتطلب حرماناً كبيراً لمحاولة تخفيض الوزن بسرعة.. إذ سرعان ما يصاب الانسان بالوهن والإعياء والتعب والهبوط مما يجعله يمتنع عن الريجيم، ويحاول تعوض قواه الخائرة بمزيد من الطعام المغذي.

ويستحسن ألّا يفقد الانسان أكثر من كيلوغرام اسبوعياً. ولكي تنقص وزنك كيلوغراماً كل أسبوع، فهناك بعض الحسابات البسيطة لمعرفة وزنك المثالي، وكم من السعرات اليومية لإنقاص هذا الوزن، ومفتاح هذا هو قياس طولك.

### أولاً: الوزن المثالي

الوزن المثالي لسيدة طولها ١٥٠ سم هو ٤٥ كيلوغراماً يضاف (أو ينقص) ٩٠٠ غرام (٠,٩ كيلوغرام ) لكل سم بالزيادة أو النقصان في الطول.

أما الوزن المثالي لرجل طوله ١٥٠ سم فهو ٤٨ كلغ يزداد (أو ينقص) كيلوغراماً لكل سنتيمتر بالزيادة أو النقصان في الطول.

### ثانياً: معامل النشاط

معامل النشاط هو رقم يمثل احتياجك للسعرات الحرارية يومياً، وينقسم إلى ثلاثة أنواع:

**١ ـ الحياة الراكدة:**

تمثل أعمال البيت الخفيفة، أعمال المكتب، تمرينات قليلة مع جلوس معتدل (المعامل = ٢٦).

**٢ ـ الحياة النشطة نسبياً:**

أعمال المنزل العامة، أعمال ثقيلة تحتاج للوقوف لعدة ساعات مع استخدام الذراعين، السير النشيط (المعامل = ٣٣).

**٣ ـ الحياة النشطة جداً:**

أعمال المنزل العنيفة، أعمال عنيفة لعدة ساعات، المشي السريع والرياضة السريعة (المعامل = ٤٠).

### احتياجك للطاقة

يمكن حساب احتياجك اليومي للسعرات الحرارية بحاصل ضرب وزنك المثالي (وليس وزنك الحقيقي) في معامل النشاط المناسب لطريقة حياتك.

**مثال:**

سيدة طولها ١٦٥ سم تحيا حياةً نشطة فيكون معامل نشاطها = ٣٣ فهي تحتاج تقريباً إلى ٢٠٠٠ سعرة حراري يومياً.

*** هل يمكن إنقاص وزنك بتغيير معامل النشاط؟**

لو أمكنك رفع معامل نشاطك من الحياة الراكدة الى الحياة النشطة نسبياً؛ فإنك يمكن أن تزيد حرق ٧ سعرات حرارية لكل كيلوغرام من وزنك المثالي، فرفع معامل النشاط درجة يهيىء لك فقدان نصف كيلوغرام اسبوعياً عن المعدل الطبيعي.

**ملحوظة هامة:**

١ ـ كل الحسابات تحسب على الوزن المثالي وليس الواقعي.

٢ ـ يتبين مما سبق أن تأثير الغذاء أهم من تأثير الرياضة، وإن كان كل منهما هاماً.

*** الجدول (٢) يبين الاحتياجات اليومية من الوحدات الحرارية.**

تختلف الحاجة إلى الوحدات الحرارية (الكالوري) بين جسم وآخر، سن وآخر، جنس وآخر، طبيعة العمل ونوعه.

* الحفاظ على تعداد ثابت للوحدات الحرارية يساعدنا على المحافظة على وزن ثابت وغير قابل للتقلب.

| الذكور السن | طبيعة العمل ونوعه | عدد الوحدات الحرارية |
|---|---|---|
| ١٨ ـ ٣٤ سنة | قليل الحركة | ٢٥١٠ |
| | متوسط الحركة | ٢٩٠٠ |
| | عملي جداً | ٣٣٥٠ |
| ٣٥ ـ ٦٤ سنة | قليل الحركة | ٢٤٠٠ |
| | متوسط الحركة | ٢٧٥٠ |
| | عملي جداً | ٣٣٥٠ |
| ٦٥ ـ ٧٤ سنة | قليل الحركة | ٢٤٠٠ |
| | متوسط الحركة | ٢٧٥٠ |
| ٧٥ سنة وما فوق | قليل الحركة | ٢١٥٠ |

| الاناث السن | طبيعة العمل ونوعه | عدد الوحدات الحرارية |
|---|---|---|
| ١٨ - ٥٤ سنة | قليلة الحركة | ٢٠٠٠ |
| | متوسطة الحركة | ٢٢٠٠ |
| | عملية جداً | ٢٥٠٠ |
| | حامل | ٢٤٠٠ |
| | ترضع مولودها | ٢٧٥٠ |
| ٥٥ - ٧٤ سنة | قليلة الحركة | ١٩٠٠ |
| | متوسطة الحركة | ٢١٥٠ |
| ٧٥ سنة وما فوق | قليلة الحركة | ١٦٨٠ |

## الجدول (٣) يبين الوزن المثالي للرجال والسيدات بالكيلوغرام

| الطول بالسنتيمتر | السيدات | الرجال |
|---|---|---|
| ١٤٥ | ٤٠ - ٤٤ | ٤٥ - ٤٧ |
| ١٤٧ | ٤٤،٥ - ٤٦،٥ | ٤٤ - ٤٩ |
| ١٥٠ | ٤٤،٥ - ٤٧ | ٤٦ - ٥٠ |
| ١٥٣ | ٤٥ - ٤٩ | ٤٧ - ٥٣ |
| ١٥٥ | ٤٦ - ٥٠ | ٥٠ - ٥٦ |
| ١٥٧ | ٤٧ - ٥٣ | ٥٢ - ٥٨،٥ |
| ١٦٠ | ٥٠ - ٥٥ | ٥٤،٥ - ٦٠ |
| ١٦٣ | ٥١ - ٥٧ | ٥٧ - ٦٣ |
| ١٦٥ | ٥٣ - ٥٩ | ٦٠ - ٦٥ |
| ١٦٧ | ٥٤،٥ - ٦٠،٥ | ٦١ - ٧٦،٥ |
| ١٧٠ | ٥٧ - ٦١،٥ | ٦٢ - ٦٩،٥ |
| ١٧٣ | ٥٩ - ٦٦ | ٦٥،٥ - ٧٠ |
| ١٧٥ | ٦١،٥ - ٦٨ | ٦٧،٥ - ٧٤،٥ |
| ١٧٧ | ٦٢ - ٦٩ | ٦٩،٥ - ٧٦ |
| ١٨٠ | ٦٥،٥ - ٧٠ | ٧٠ - ٧٨ |
| ١٨٣ | | ٧٤ - ٨٠ |
| ١٨٥ | | ٧٦ - ٨١،٥ |
| ١٨٧ | | ٧٩ - ٨٣ |
| ١٩٠ | | ٨٠ - ٨٦ |
| ١٩٣ | | ٨١ - ٩٠ |
| ١٩٥ | | ٨٤ - ٩٤ |

الفصل الثاني

# النظام الغذائي لإنقاص الوزن

## حقائق هامة يجب معرفتها عند اتباع النظام الغذائي لإنقاص الوزن

قبل أن نتحدث عن النظم الغذائية في ريجيم التنحيف، فإنه يجب عند متابعة هذه الأنظمة أن نعرف الحقائق التالية:

١ ـ التحكم في الطعام لا يزال هو الأساس الثابت لأي نظام خاص بإنقاص الوزن.

٢ ـ إن كمية السعرات الحرارية التي تتناولها في طعامك يجب أن تنقص عن احتياجك اليومي من السعرات الحرارية.

واحتياج الانسان من الطاقة يقدر بحوالى ٢٢٠٠ سعرة حرارية يومياً، وحيث انه عند إنقاص وزن الانسان كيلوغراماً واحداً يلزم خفض كمية الطاقة بمقدار ١٠٠٠ سعرة حرارية يومياً لمدة اسبوع، أي يلزم لكي ينقص وزن الانسان كيلوغرام واحد أن يخفض مقدار السعرات الحرارية بمقدار ٧٠٠٠، فلكي ينخفض الوزن يجب أن تتناول طعاماً يزودك بسعرات حرارية ما بين (٨٠٠ ـ ١٥٠٠ سعرة حرارية) لكي تستطيع تعويض السعرات الحرارية الاضافية من حرق الدهن الزائد في الجسم.

٣ ـ يُراعى عدم الالتجاء إلى الأنظمة الغذائية القاسية والتي تتطلب

حرماناً كبيراً لمحاولة تخفيض الوزن بسرعة. . كما سبق أن أشرنا، ويستحسن ألّا يفقد الانسان أكثر من كيلوغرام أسبوعياً.

٤ ـ لا تحاول أن تزن نفسك بنفسك يومياً، فيكفي أن تقف على الميزان مرة واحدة كل أسبوع أو عشرة أيام.

٥ ـ بعض الناس يحاولون الامتناع عن الفطور والعشاء والاقتصار على وجبة واحدة، وهذه النظرية خاطئة وتجعل الانسان يحشد في هذه الوجبة الوحيدة كمية كبيرة من الطعام.

وقد ثبت علمياً أنه كلما تعددت الوجبات اليومية (في حدود كمية السعرات المصرَّح بها) كان النقص في الوزن أسرع وأوضح. . لأن الغذاء يزيد من سرعة التمثيل الغذائي أي سرعة احتراقه.

٦ ـ لا داعي لتحديد كمية مياه الشرب يومياً، لأن جسم الانسان السليم (وحتى المريض بالقلب أو الكلى) يستطيع التخلص من السوائل الزائدة عن طريق زيادة افراز البول والعرق.

وكثير من الناس يرجعون بدانتهم لشرب الماء الكثير وهذا اعتقاد خاطئ وليس له أساس.

٧ ـ ان تناول وجبة كبيرة من البروتينات في الصباح (مثل البيض أو اللبن أو اللحوم) يساعد على خفض الشهية، بينما تناول بعض البسكويت أو الكيك كما هو شائع في الفطور يساعد على افراز كمية من الأنسولين عادة ما تكون أكثر من الكمية اللازمة لحرق النشويات التي يتناولها الشخص في الفطور.

ويعمل الأنسولين الزائد على خفض مستوى السكر في الدم، وذلك يؤدي الى الشعور بالجوع والحاجة الى تناول المزيد من السكر والنشويات وهكذا تسير الأمور في دائرة مفرغة مما يزيد من وزن الجسم كما سبق أن أوضحنا.

٨ ـ ان عادة تناول الشاي والقهوة بدون سكر تحميك من السمنة فحاول اكتسابها.

٩ ـ حاول أن تكثر من الأطعمة الغنية بالألياف. فعادة ما تحتاج هذه الأطعمة الى مدة طويلة لمضغها في الفم قبل ابتلاعها، وعملية المضغ هي عملية أساسية أثناء تناول الطعام فضلاً عن أنها تساعد على تناول الطعام ببطء.

والطعام الغني بالألياف يتم هضمه وامتصاصه ببطء، وهذا يساعد على الشعور بامتلاء المعدة والشبع. وكلما كبر حجم الطعام في الأمعاء.. زاد نشاطها وزادت حركة الأمعاء الدودية مما يساعد على تجنب الإمساك.

وينصح الأطباء بتناول الخبز السن أو الخبز البلدي بالردة والجزر والخس والسبانخ والبسلة والفاصوليا والعدس والحمص والبطيخ والجزر، واللوبيا الخضراء والخيار والقرنبيط والفاكهة الطازجة، فهذه الأطعمة كلها غنية بالألياف وتساعد على الشعور بالامتلاء والشبع، وفي نفس الوقت لا تعطي سعرات حرارية عالية. إن تناول حوالى ٤٠ غراماً من الألياف يومياً يكفي لتحقيق الغرض، أما الحالات التي يكون فيها الإكثار من تناول الألياف ضاراً فهي التهابات المعدة.

١٠ ـ ينصح علماء النفس بتغيير السلوكيات وأنماط الأكل، مثل تغيير مكان الأكل، ومحاولة الالتزام بمواعيد محددة للوجبات، وعدم تناول أي طعام أو شراب بين الوجبات، وضرورة تناول الطعام على مائدة الطعام وإعطاء وقت كافٍ لتناول الطعام مع مراعاة المضغ الجيد.

وقد وُجد أن العادة السيئة التي انتشرت أخيراً بين معظم الأسر وهي تناول الطعام أثناء الاسترخاء في مقعد وثير أمام التلفزيون لمشاهدة الأفلام أو المسلسلات، تساعد على الإكثار من الطعام لا شعورياً، وتزيد من استهلاك الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية كالمكسرات والفول السوداني

واللب. إلى جانب النصيحة السابقة يقدم لك الدكتور (تشارلز كلين) أستاذ علم النفس بجامعة ستانلي الأميركية ومدير مركز التغذية والتحكم في الوزن، النصائح التالية، لكي تتخلصي من عادة ادمان تناول الطعام آلياً والتي يؤكد أنها جاءت بنتائج مذهلة مع معظم مرضاه من مختلف الأعمار:

* ذكّري نفسك في كل مرة تجدين نفسك فيها مقدمة على التهام كميات إضافية من الطعام بأن كل قطعة من هذا الطعام ستسهم في تخريب صحتك ورشاقتك، وأنها ستختزن على صورة شحوم تشوّه منظرك وتهدد حيويتك.

* حاولي في بداية علاجك لنفسك القيام بتدوين قائمة لكل ما تتناولينه بين الوجبات، واعقدي العزم على أن تصل هذه القائمة إلى النصف في اليوم التالي.. وهكذا حتى تستغني عن التدوين.

* يحسن مع بداية العلاج الحرص على تغيير ألوان الطعام التي تتناولينها بين الوجبات بأطعمة أخرى لا تهدد صحتك مثل استبدال قطعة من الكاتوه بشريحة جزر، أو استبدال سندويش بخيارة أو برتقالة، وأقلعي تماماً عن عادة مضغ العلكة.

* ارتدي من وقت لآخر الملابس التي قد تكونين حُرمت من استخدامها بسبب زيادة وزنك.. إن قدرتك على ارتدائها تثبت في نفسك دفعة من الإصرار لا يمكن انهيارها مهما كانت المغريات.

* لا تتركي نفسك نهباً للفراغ متوهمة انك تأخذين قسطاً من الراحة، بل حاولي شغل نفسك حتى خلال أوقات الراحة بالقراءة والموسيقى أو ترتيب أشيائك الخاصة.

* ثقي بنفسك وبقدراتك حتى وإن كانت محدودة، واشغلي ذهنك بتدعيم وزيادة هذه القدرات.. إن القلق وعدم الثقة بالنفس يدفعان الشخص إلى عادة إدمان الطعام.

* لا تعتبري التزامك بنظام غذائي معين نوعاً من العقاب حتى لا يدفعك ذلك بعد فترة إلى الانفجار والاقبال على الطعام بنهم في محاولة لتعويض ما فاتك.

* إذا كنت ممن تغريهم رائحة الطعام، ويفتح شهيتك تذوق ألوانه خلال الطهو، فاحرصي على وضع كوب من عصير الليمون قريباً منك خلال وجودك في المطبخ، واشربي منه رشفة بعد أخرى.

١١ - عادة ما ينقص الوزن بعد اتباع النظام الغذائي والريجيم بصور مُرضية ومنظمة في الأسابيع الأولى، وبعد ذلك قد يثبت الوزن عند حد معين يجعل المرء يتشكك في أهمية الاستمرار في الريجيم، ويدب فيه اليأس ويبدأ العودة إلى عاداته الغذائية القديمة، ويعود الوزن إلى الزيادة.

فالواجب أن يستمر النظام الغذائي لمدة طويلة، وإذا ثبت الوزن رغم ذلك فيجب استشارة الطبيب للمعاونة على الوصول الى خفض الوزن المطلوب.

١٢ - يتغير الوزن عادة عدة مرات في اليوم، لذا يجب عدم محاولة وزن الجسم يومياً، بل يجب وزن الجسم مرة واحدة كل أسبوع أو أسبوعين وعلى نفس الميزان، وخير الأوقات للوزن الصحيح هو قبل الفطور وبعد التبول.

ويجب أن ينقص الوزن تدريجا وألّا يزيد على كيلوغرام اسبوعياً.

**مثال لنظام غذائي لإنقاص الوزن (يعطى الف سعرة حرارية تقريباً)**

**الفطور:**

ربع رغيف بلدي.

كوب شاي أو قهوة باللبن (نصف شاي + نصف لبن منزوع القشدة) بدون سكر، أو محلى بالسكارين، بيضة مسلوقة واحدة أو قطعة جبن قريش (٥٠غراماً).

**الغداء:**

- نصف رغيف بلدي أو ٢ توست أو ٤ - ٥ قطع توست ريجيم، خضار مسلوق أو مطبوخ بشوربة اللحم أو الطيور بدون دسم (فاصوليا خضراء ٥٢٠ غ - بامية ٢٥٠ غ - كوسة ٢٠٠ غ - كرنب - قرنبيط (أي كمية).

- شريحة لحم بتلو أو كنذوز ١/٨ كيلو (قبل الطهو) أو ربع فرخة أو سمك ٣٠٠ غ (قبل الطهو) مسلوق أو مشوي بدون زيت. ويراعى الامتناع عن التحمير أو القلي.

- سلطة خضار (خس - خيار - جرجير - طماطم) بدون زيت أو طحينة وتمنع المخللات.

- فاكهة ٢٠٠ غ مثل برتقالة واحدة أو كمثري أو تفاحة أو جوافة أو رمانة صغيرة أو عدد ٢ يوسفي أو ٣ بلحات.

**العشاء:**

- ربع رغيف بلدي أو توست عادي أو ٣ توست ريجيم.

- نصف كوب لبن فرز (منزوع القشدة) أو نصف كوب زبادي.

- لحم مثل الغداء أو بديل له مثل الجبن.

الفصل الثالث

# وجبات شهية لإنقاص الوزن

إن تجميل الطعام الموصوف لك وتقديمه في صورة جميلة له وقع نفس خاص يجعلك تستمر فيه لمدد طويلة.

**ملحوظة:** الملعقة (ملعقة شوربة) والفنجان (فنجان شاي).

**١ ـ محار الاسكالوب المقلي بالعسل والفلفل الحار**

لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة.

**المقادير:**

ـ ٣ ملاعق شاي من الزيت.

ـ بصلة متوسطة مقطعة إلى أرباع (١٢٠ غ).

ـ قطعتان متوسطتان من فليفلة حمراء مقطعتان إلى شرائح رفيعة.

ـ حزمة كبيرة من الكرفس مقطعة (١٠٠ غ).

ـ ١٠٠ غ من البازيلاء (البسلة.

ـ ٢٠٠ غ من سمك الاسكالوب.

- ملعقة طعام من العسل.
- ملعقة شاي من صلصة الطعام بالتوابل.
- ملعقة شاي من النعناع المفروم.

**الطريقة:**

سخني الزيت في مقلاة ثم أضيفي الخضار اليها وقلبيها على النار مدة دقيقة واحدة، اضيفي الاسكالوب الى المقلاة والعسل، وصلصة الطماطم بالتوابل والنعناع وقلّبي الزيج حوالى دقيقتين حتى ينضج الاسكالوب. هذه الكمية تكفي ٥ أشخاص، وتعطي ٥٥٠ كيلوغول (١٣٣ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

## سلطات

### ٢ ـ سلطة نكواز

(تكفي ٤ وجبات وتعطى لكل منها ٨٥ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- بيضتان مسلوقتان جيداً.
- حبتا طماطم.
- ٨ ورقات خس.
- (٨ ـ ١٠) شرائح أنشوجة.
- (٨ ـ ١٠) حبات زيتون أسود.
- ٥٠ غ تونة.
- ٤ ملاعق خل أو عصير ليمون.

**الطريقة:**

يقشر البيض وتقطع كل بيضة إلى ٤ أجزاء، توضع الطماطم في ماء مغلي نصف دقيقة وتقشر وتقطع رفيعاً. يحضر ٤ أطباق تفرش بورق الخس ويوضع عليها البيض والطماطم، تصفى التونة من الزيت وتوضع على الطبق ويجمَّل الطبق بشرائح الأنشوجة والزيتون ثم يُضاف إليها الخل أو عصير الليمون.

## ٣ ـ سلطة الجبن القريش والخيار

(تكفي ٤ وجبات وتعطى لكل منها ٧٥ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- ربع كيلو جبن قريش.
- خيارة مقطعة شرائح.
- (٨ ـ ١٠) حبات زيتون أسود.
- ٨ ورقات خس.
- ٤ ملاعق خل أو عصير ليمون.
- ملح وفلفل وثوم مجفف.

**الطريقة:**

اخلط الجبن القريش والخيار والثوم والملح والفلفل في سلطانية وضع ورق الخس على ٤ أطباق. أضف مقدار ربع الكمية من الجبن على كل طبق يجمَّل بالزيتون الأسود ثم يضاف عليه الخل أو عصير الليمون.

## ٤ ـ سلطة الفول الحيراتي بالأنشوجة

(تكفي ٤ وجبات وتعطى كل منها ١٠١ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- ربع كيلو فول حيراتي.
- (٨ ـ ١٠) شرائح انشوجة.
- ثلاث بيضات مسلوقة جيداً.
- ملعقتان من الثوم المجفف.
- نصف كوب عصير ليمون.
- ٨ ورقات خس.
- ملح وفلفل.

**الطريقة:**

- يطبخ الفول في ماء مغلي مملح ثم يضاف الماء ويترك ليبرد.
- يقشر البيض ويقطع إلى أربعة اجزاء.
- يرصّ الخس على أربعة أطباق ثم يوضع الفول والبيض.
- يمزج عصير الطماطم والليمون والملح والفلفل ثم يضاف إلى السلطة ويرش خفيفاً بالثوم المدقوق.

### ٥ ـ سلطة السبانخ (جازباتشو)

(تكفي وجبتين كل منهما تعطي ١٩٣ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- ربع كيلو طماطم.
- ملح للمذاق.
- ربع فنجان خيار مقطع جيداً.

- فنجان ونصف سبانخ مقطعة كبيرة مسلوقة.

- ربع فنجان فلفل اخضر مخرط.

- فنجان جزر مبشور.

- ملعقتا بصل أخضر مخرط.

- فنجان جبن أبيض.

- ملعقة بقدونس مقطع.

- حزمة من البقدونس.

- ٦ ملاعق صغيرة خل أحمر.

- شرائح ليمون.

- ثُمن ملعقة صلصة فلفل أحمر - بهارات.

**الطريقة:**

تقطّع الطماطم قطعاً كبيرة وتوضع في طبق مع صلصة طماطم، ويضاف الخيار والفلفل والبصل والبقدونس والخل وصلصة الفلفل والملح وتقلب، تقسم الكمية في طبقين متساويين، توضع السبانخ حول الكمية ثم تغطى بالجزر والجبن الأبيض وتحلى بالبقدونس وشرائح الليمون ثم ترش البهارات.

**٦ - سلطة السمك الفيليه الساخن (أكلة الصين البحرية)**

(تكفي وجبتان كل منهما تحوي ٣١٥ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- ملعقة زيت نباتي.

- ربع كيلو سكالوب مقسومة أو فيليه (سمك) مقطعة إلى مكعبات مقاس بوصة.

- ملعقتان من الزنجبيل المفروم أو نصف ملعقة جنزبيل مطحون.
- فص ثوم مفروم أو مقطّع أجزاء صغيرة.
- حبة طماطم كبيرة.
- نصف فنجان عش الغراب (شامبنيون) مقطع.
- ربع فنجان كرفس مقطع.
- ملعقتا صلصة (مثل صلصة الصويا).
- ملعقتا عصير ليمون.
- كوبان ونصف نشاء.
- ١٠ لوزات محمرة (يمكن الاستغناء عنها وخصم ٣٥ سعرة من كل أكلة).

**الطريقة:**

في صحن تيفال كبير يسخن نصف الزيت حتى نقطة التبخير ثم يضاف السمن ويقلب على نار حامية حتى يصبح اللون غامقاً (حوالى ثلاث دقائق) ثم تُرفع وتوضع جانباً.

يُسخن باقي الزيت ويضاف اليه الزنجبيل - الثوم - عُش الغراب - البصل - الكرفس، وتقلب.

يضاف الماء مع الصلصة وعصير الليمون والنشاء.

تخفض درجة الحرارة الى متوسطة وتقلب فيها خلطة الخضروات وعندما تصبح سميكة يوضع الخس في الطبق ثم يوضع عليها الخليط مقسّماً إلى نصفين ويُرش عليها اللوز.

### ٧ - سلطة الطماطم بالنعناع والخيار

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

**المقادير:**

- خيارة متوسطة مقطعة إلى أصابع رفيعة (٢٩٠ غ).
- حبات من الطماطم متوسطة مقطعة إلى قطع رفيعة (٣٠٠ غ).
- ملعقتان صغيرتان من الزيت.
- ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض.
- فص ثوم مدقوق.
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم.
- ملعقة طعام من جبنة مبشورة.
- ملعقة طعام من النعناع المفروم.

**الطريقة:**

قلّبي قطع الطماطم والخيار في طبق صامد اللهب، اخلطي الزيت وعصير الليمون والثوم والبقدونس في ابريق ذي سدادة، صبي المزيج فوق الطماطم والخيار، رشي الجبنة المبشورة واشوي الطبق حتى تذوب الجبنة تماماً، رشي النعناع قبل تقديم السلطة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص وتعطي ٢٢٠ كيلوغول(٥٣ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

## ٨ ـ سلطة الملفوف (الكرنب) بالنعناع

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

**المقادير:**

- ٣ فناجين من الملفوف المفروم (٢٥٠ غ).
- قطعة متوسطة ومفرومة من الفليفلة الحمراء (١٥٠ غ).

- ٣ قطع من الكراث المفروم.

- جزرة متوسطة مقطعة (١٢٠ غ).

**التتبيل:**

- ملعقة شاي من السكر.

- نصف ملعقة شاي من الزنجبيل.

- ربع فنجان عصير من عصير الليمون الحامض.

- فص ثوم مدقوق.

- ملعقة طعام من النعناع المفروم.

اخلطي كل المقادير في وعاء كبير، اسكبي التتبيل قبل تقديم السلطة مباشرة.

**التتبيل:**

اخلطي كل المقادير في ابريق ذي سدادة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص وتعطي ١٨٥ كيلوغول (٣٩ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

### ٩ ـ البطاطا مع الخيار المخلل والجبنة

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

**المقادير:**

- حبتان كبيرتان من البطاطا (٣٧٠ غ).

- نصف فنجان من جبنة قليلة الدسم.

- خيارتان مخللتان متوسطتان ومقطعتان (٦٠ غ).

- ملعقة طعام من أوراق الثوم المفرومة.

- رشة من الفلفل الحار.

**الطريقة:**

رتبي حبتي البطاطا في طبق فرن مقاوم للحرارة وضعي الطبق في فرن معتدل الحرارة حوالى ساعة حتى تنضج البطاطا. قطعي حبتي البطاطا الى نصفين، جوفي داخلها. ضعي قطع البطاطا المجوفة جانباً ثم اهرسي اللب الذي أزلته في وعاء وأضيفي اليه الجبنة والخيار المخلل وأوراق الثوم المفرومة. صبي المزيج من جديد في قطع البطاطا المجوفة ورشي فوق كل قطعة قليلاً من الفلفل الحار. اخبزي البطاطا في فرن معتدل الحرارة حوالى عشر دقائق.

الكمية تكفي ٤ أشخاص وتعطي ٤٥٥ كيلوغول (١٠٩ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

### ١٠ ـ سلطة الفطر والفاصوليا الخضراء مع الكريما

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

**المقادير:**

- ٢٠٠ غ من الفاصوليا الخضراء.

- ٢٥٠ غ من حبات الفطر الصغيرة المقطعة الى نصفين.

- ١٥٠ غ من خليط ثلاثة أنواع مختلفة من الحبوب (جاهزة في علب).

- ٤ قطع مفرومة من الكراث.

- ٢٥٠ غ من الطماطم الصغيرة.

**التتبيل:**

- ملعقة طعام من التتبيل الفرنسي الخالي من الزيت.
- ملعقة طعام من الكريما الخفيفة الرائبة.
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم.
- ملعقة شاي من قشر الليمون المبشور.

**الطريقة:**

شذّبي الفاصوليا الخضراء، ثم قطعيها الى قطع من ٢ سم واسلقيها جيداً ثم صفيها واغسليها بالماء البارد وصفيها ثانية. اخلطي الفاصوليا الخضراء مع باقي المقادير ثم اسكبي التتبيل واخلطي المزيج جيداً.

**التتبيل:**

اخلطي كل المقادير في وعاء صغير. اسكبي التتبيل قبل تقديم الطبق مباشرة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٣١٥ كيلوغول (٧٥ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

**١١ ـ الفاصوليا الخضراء المتبلة**

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

**المقادير:**

- ٥٠٠ غ من الفاصوليا الخضراء.
- ثلث فنجان من التتبيل الفرنسي الخالي من الزيت.
- فصان مدقوقان من الثوم.
- قرن فلفل حلو (٦٠ غ).

ـ خيارتان مخللتان متوسطتان مقطعتان (٦٠ غ).

**الطريقة:**

شذّبي الفاصوليا الخضراء واغليها حتى تنضج، ثم صفيها واغسليها بالماء البارد ـ اخلطي التتبيل والثوم والفلفل الحلو والخيار المخلل في إبريق ذي سدادة ـ صبي التتبيل فوق الفاصوليا واتريكه حوالى ساعة واحدة في البراد قبل تقديمه.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٩٠ كيلوغول (٢٢ وحدة حرارية) للشخص.

## ١٢ ـ البطاطا والبرتقال بالنعناع

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

**المقادير:**

ـ ٧٥٠ غ من البطاطا الجديدة الصغيرة.

ـ ١٥ غ من الزبدة.

ـ ملعقتان صغيرتان من قشر الليمون المبشور.

ـ ربع فنجان من عصير البرتقال.

ـ ربع فنجان من جبنة مبشورة.

ـ ملعقتا طعام من النعناع المفروم.

**الطريقة:**

اسلقي حبات البطاطا جيداً ثم صفيها ـ ضعي الزبدة في المقلاة وأضيفي اليها البطاطا ثم اخلطي المزيج على النار قليلاً حتى تحمّر حبات البطاطا كلها ـ أضيفي قشر البرتقال والعصير والجبنة والنعناع.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٨٦٥ كيلوغول (٢٠٦ سعرات حرارية) للشخص الواحد.

### ١٣ ـ القنبيط (القرنبيط) مع صاحبة الجبنة

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

**المقادير:**

- ٥٠٠ غ من القنبيط (القرنبيط).
- ١٥ غ من الزبدة.
- ٣ ملاعق شاي من الدقيق العادي.
- فنجان من الحليب المقشود.
- ربع فنجان من جبنة منكهة مبشورة (٣٠ غ).
- قطعتان مفرومتان من الكراث.
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم.
- ربع فنجان من فتات الخبز الكامل.
- رشة فلفل حلو.

**الطريقة:**

قطعي القرنبيط إلى قطع صغيرة، اغليها جيداً حتى تنضج ثم ضعيها ورتبيها في طبق فرن غير مسطح مقاوم للحرارة ـ ذوّبي الزبدة في مقلاة وأضيفي اليها الدقيق وقلّبي المزيج حوالى دقيقة ـ اسكبي الحليب وحرّكيه على النار حتى يغلي ويتكثف ـ ارفعي المزيج عن النار ثم أضيفي الجبنة والكراث والبقدونس... حرّكي المزيج حتى تذوب الزبدة تماماً ـ صبي الصلصة فوق الخضار ورشي فوقها مزيج فتات الخبز والفلفل الحلو ـ ضعي الطبق في فرن معتدل الحرارة حوالى ٢٠ دقيقة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٥٢٠ كيلوغول (١٢٤ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

### ١٤ ـ سلطة الهليون والشمندر

(لا يصلح حفظ هذه السلطة في الثلاجة).

**المقادير:**

- ٣ حبات كبيرة من الشمندر (٥٠٠ غ).
- ٢٤ عود هليون.

**التتبيل:**

- ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض.
- ملعقة طعام من عصير البرتقال.
- قطعة واحدة مفرومة من الكراث الأخضر.
- نصف ملعقة شاي من الزنجبيل.
- نصف ملعقة شاي من العسل.
- ملعقة شاي من الخردل الخالي من البزر.

**الطريقة:**

اغلي حبات الشمندر كاملة دون تقشيرها حتى تنضج ـ صفيها واتركيها حتى تبرد ـ قشّري حبات الشمندر وقطعيها الى أصابع رفيعة ـ قشري الهليون بواسطة قشرة الخضار ثم اغليها حتى تنضج ـ صفيها واغسليها بالماء البارد وقطعيها الى ثلاث قطع ـ رتبي قطع الشمندر والهليون في طبق التقديم وصبي التتبيل فوقها قبل تقديم السلطة.

**التتبيل:**

اخلطي كل المقادير في ابريق ذي سدادة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٢٧٠ كيلوغول (٥٥ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

## ١٥ ـ خليط الجزر مع صلصة الطماطم

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

**المقادير:**

- ٤ قطع متوسطة من الجزر مقطعة (٤٨٠ غ).
- ملعقتا شاي من الزنجبيل المبشور.
- ربع فنجان من الدقيق الكامل.
- فنجان من الحليب المقشود.
- ٣ بيضات مخفوقة قليلًا.
- ربع ملعقة شاي من جوزة الطيب.
- ملعقتا طعام من أوراق الثوم المفرومة.

**صلصة الطماطم:**

- ٤٢٥ غ من الطماطم.
- ملعقتا شاي من دقيق الذرة.
- ملعقتا شاي من السكر.
- ملعقة طعام من الماء.

**الطريقة:**

اغلي الجزر حتى ينضج ثم صفيه ـ اخفقي الجزر والزنجبيل في الخلاط ـ اخلطي الدقيق في قدر صغيرة مع الحليب وحركي المزيج على النار حتى يغلي ويتكثف ـ ارفعي المزيج عن النار وصبيه في الخلاط مع البيض وجوزة الطيب، ثم اضيفي أوراق الثوم المفرومة ـ صبي المزيج في أربعة اطباق مقاومة للنار مدهونة (سعة فنجان واحد) وضعي الأطباق في طبق التقديم ـ صبي كمية كافية من الماء الساخن بشكل يغطي نصف جوانب الأطباق، ثم غطي الأطباق بورق الالمنيوم ـ اخبزي الأطباق في فرن معتدل الحرارة حوالى ٤٥ دقيقة حتى تجمد ـ اقلبيها في اطباق التقديم وقدميها مع صلصة الطماطم.

**صلصة الطماطم:**

اخفقي الطماطم في الخلاط ثم صفيها ـ اخلطي الطماطم في قدر مع دقيق الذرة المخلوط بالماء والسكر ـ حركي المزيج على النار حتى يغلي ويتكثف.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٤٠٠ كيلوغول (٩٥ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

## الوجبات

### ١٦ ـ دجاج جزر اليونان بالليمون

(تكفي شخصين وتعطي كلًا منهما ٢٩٠ سعرة حرارية).

**المقادير:**

ـ عدد ٢ من صدور الدجاج بدون الجلد والعظم (من دجاجة متوسطة).

- ملح وفلفل.
- ملعقتا زيت نباتي.
- نصف ثوم مقسوم نصفين.
- فنجان ونصف قرع مقطع (أو كوسا).
- نصف ملعقة شاي بهارات.
- ملعقتا ماء.
- ملعقة بقدونس.
- ليمونة مقسومة نصفين.

**الطريقة:**

يوضع الدجاج بين ورق الزبد حيث تفلطح الى سُمك ١ سم، ثم تدهن بالليمون مع إضافة الملح والفلفل ـ يسخن الزيت والثوم في وعاء من التيفال على نار متوسطة، ثم يُضاف الدجاج حتى تغطى وتحمى حتى تصفى من الماء لمدة ٥ دقائق على كل ناحية ـ انشل الدجاج واحفظه ساخناً ـ انشل الثوم، ثم يُضاف القرع أو الكوسا والبهارات الى الوعاء حيث تطبخ وتقلب لمدة ثلاث دقائق ـ يُضاف الماء وعصير الليمون وتقلب وتطبخ لمدة دقيقتين ـ ضع الدجاج على الأطباق مع خلطة القرع أو الكوسا في نصفين متساويين حيث ترش بالبقدونس وتزين بفصوص الليمون.

### ١٧ ـ شوادر التونة

(تكفي لشخصين كل منهما ٣٣٩ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- نصف فنجان بصل مخرط.
- ١,٧٥ فنجان ماء.

- نصف ملعقة زعتر.
- ربع فنجان جزر.
- نصف فنجان لبن.
- ملح.
- ليمون مقطع.
- ملعقتان من الزبد.
- حبتا بطاطس متوسطتان (ثلث كيلو) مقشرتان ومقطعتان.
- نصف ملعقة فلفل.
- علبة تونة (٢٠٠ غرام).
- ملعقة ونصف عصير ليمون.
- ملعقتا بقدونس.

**الطريقة:**

يحمى البصل في الزبد ٥ دقائق، أضف الماء والبطاطا والزعتر والفلفل - تغلى وتغطى وتسبك حتى تصبح البطاطا طرية (لمدة ٥ دقائق) توضع في الخلاط - تضرب حتى تصبح ناعمة وتُعاد للطاسة - يضاف اليها باقي الأشياء ما عدا البقدونس والليمون - تسبك ٥ دقائق ثم توضع في طبقين وترش بالبقدونس وتقدم مع الليمون.

ملحوظة: يمكن استبدال التونة بلحم أو سمك أو دجاج، بشرط إزالة جلد الدجاج دائماً قبل استخدامه وأن يحتوي اللحم المستخدم على أقل كمية ممكنة من الدهن.

### ١٨ ـ السبانخ بالبيض

(تكفي اربع وجبات كل منها تعطي ١١٥ سعرة حرارية).

**المقادير:**

ـ نصف كيلو سبانخ.

ـ أربعة بيضات.

ـ ملح وفلفل.

**الطريقة:**

تغسل السبانخ ثم تغلى على النار مع نصف كوب ماء لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج ثم تصفى من الماء جيداً ـ توضع السبانخ في طبق فرن، ويعمل بها أربع فجوات يكسر بها البيض ثم توضع في فرن ساخن لمدة ١٠ دقائق أو حتى يتجمد البيض قليلًا ـ يوضع الملح والفلفل وتقدم.

### ١٩ ـ طماطم سافوري

(تكفي أربع وجبات تعطي كل منها ١١٠ سعرات حرارية).

**المقادير:**

ـ ٤ حبات طماطم كبيرة.

ـ بصلة صغيرة مقطعة.

ـ ٥٠ غ لحم بارد أو دجاج (مع ضرورة إزالة صدور الدجاج وأن يحتوي اللحم على أقل كمية ممكنة من الدهن).

ـ ٥٠ غ جبن شيدر.

ـ ملح وفلفل.

**الطريقة:**

ينزع الجزء الأعلى من الطماطم وتقوّر ويؤخذ الجزء الدائري ويمزج في سلطانية من اللحم المقطّع والبصل والجبن ويملّح بالملح والفلفل، ثم تحشى الطماطم بهذا الخليط ثم تغطى بالجزء الآخر (الذي أُزيل من الطماطم) وتوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة.

## ٢٠ ـ اللحم المشوي بالليمون

(يكفي وجبتين تعطي كل منهما ٣٠٠ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- شريحتان من اللحم (ستيك كل منهما حوالى سدس كيلو).
- ملعقة كبيرة من السمن الصناعي.
- فلفل مطحون حديثاً.
- ليمون.

**الطريقة:**

تُزال الدهون من اللحم ثم تتبل بالفلفل، تُسخن الشواية جيداً ثم يوضع عليها اللحم ويضاف اليها السمن وتشوى لمدة ٣ ـ ٨ دقائق من كل جهة (حسب الرغبة) تقدم معها شرائح الليمون.

## ٢١ ـ السمك المشوي بالليمون

(تكفي وجبتين تعطي كل منهما ١٥٤ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- عدد ٢ سمك ثلث كيلو (كل واحدة).
- ملعقة كبيرة كرفس مقطع.
- ليمون.

**الطريقة:**

ينظف السمك ويفتح من الداخل وينظف، ويمكن ترك الرأس أو نزعه حسب الطلب، ويعمل بها فتحات بالسكين على الجوانب ـ يُملح السمك من الداخل والخارج ويوضع أسفل الشواية الساخنة لمدة ٦ ـ ٧ دقائق من كل ناحية ـ تجمَّل الفتحات التي في السمكة بالكرفس وتقدَّم ساخنة مع الليمون.

## ٢٢ ـ كسرولة اللحم

(تكفي أربع وجبات تعطي كل منها ٤٢٤ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- ملعقة كبيرة من الزبد.
- نصف كيلو جزر.
- بصلة مقطعة.
- ملح وفلفل.
- رأس ثوم مدقوق.
- ٥٠ غ عش غراب (شامبنيون).
- نصف كيلو لحم للشيّ.
- كوبان من الشوربة.

**الطريقة:**

يسيح نصف مقدار الزبد في طاسة ثم يضاف البصل والثوم حتى يطرى، تضاف اللحمة بعد تقطيعها إلى مكعبات صغيرة ويستمر في التقليب على النار حتى تحمر اللحمة من جميع الجهات. يُقشر الجزر ويقطَّع شرائح طويلة ثم يضاف إلى اللحم ومعها الشوربة، يخبز في فرن متوسط

الحرارة حوالى ساعة ونصف ثم يضاف عش الغراب السابق طيه في ما تبقى من الزبد ثم يدخل الفرن مرة أخرى لمدة نصف ساعة ويضبط الملح ويقدّم.

## ٢٣ ـ كسرولة الدجاج

(تكفي أربع وجبات كل منها تعطي ٣٦٥ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- ملعقتا زبد (أو زيت).
- ١٠٠ غرام عش غراب.
- بصلة كبيرة مقطّعة.
- كوبا شوربة دجاج.
- رأس ثوم مدقوق.
- ملح وفلفل.
- دجاجة كبيرة (كيلوغرام).

**الطريقة:**

يسيح نصف مقدار الزبد في طاسة ثم يضاف اليها البصل والثوم حتى يصير اللون أصفر ثم تنقل الى كسرولة، ويوضع باقي الزبد في الطاسة وتحمر الدجاجة بعد تقطيعها إلى أربعة أجزاء حتى تحمر جميع الجهات ثم تنقل الى الكسرولة، ثم تضاف إليها الشوربة والملح والفلفل، وتوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة، ثم يضاف إليها عش الغراب وتدخل الفرن لمدة نصف ساعة أخرى أو حتى تنضج تماماً.

### ٢٤ ـ محشوّ الكرنب باللحم المفروم

(تكفي اربع وجبات تعطي كل منها ٢٢٠ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- نصف كيلو لحم مفروم.
- ملعقة كبيرة كرفس مقطع.
- بصلة كبيرة مقطعة.
- (٨ ـ ١٢) ورقة كرنب.
- رأس ثوم مدقوق.
- كوب شوربة دجاج.
- ملح وفلفل.

**الطريقة:**

يغسل ورق الكرنب ويُغلى في ماء مملح قليلًا لمدة ٥ دقائق، وفي أثناء ذلك يحضر اللحم والثوم والكرفس في سلطانية ويتبل بالملح والفلفل.

تنزع أوراق الكرنب في الماء وتقطع وتحشى بخليط اللحم وتلف أوراق الكرنب على هيئة أصابع ترصّ في طبق فرن بعد دهنه قليلًا بالسمن وتصب فوقها الشوربة وتدخل في فرن متوسط الحرارة لمدة ثلاثة أرباع الساعة تقريباً.

### ٢٥ ـ الدجاج المقلي مع الكستناء

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

**المقادير:**

- ٣ قطع صدور دجاج (١١٥ غ للفيليه الواحد).

- ملعقتا شاي من الزبيب.
- فصّ ثوم مدقوق.
- ملعقة شاي من الزنجبيل.
- حزمة كبيرة من الكرفس مفرومة (١٠٠ غ).
- ٤٠ غ من الفطر المقطع.
- ثلث فنجان من حبوب الكستناء المقطعة (٥٠ غ).
- قطعتان من الكراث مفرومتان.
- ملعقتا شاي من دقيق الذرة.
- ربع فنجان من الماء.

**الطريقة:**

قطّعي الدجاج إلى أصابع رفيعة وضعيها في وعاء مع نصف صلصة الصويا - سخني الزيت في الصاج أو في المقلاة وأضيفي اليه الثوم والزنجبيل ثم الدجاج - اقلي الدجاج حتى ينضج - أضيفي الكرفس والفطر والكستناء والكراث واقلي المزيج حوالى دقيقة - اخلطي دقيق الذرة مع باقي صلصة الصويا والماء- أضيفي هذا المزيج الى مزيج الدجاج وحركيه على النار حتى يغلي ويتكثف.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٥٦٠ كيلوغول (١٣٣ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

### ٢٦ - الدجاج مع الثوم والخردل

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة)

**المقادير:**

- ٤ فيليه صدور دجاج (١١٥ غ للفيليه الواحد).

- ملعقتا شاي من الخردل (الفرنسي).
- ملعقتا شاي من الزيت.
- نصف فنجان من الماء.
- مكعب صغير من مرق الدجاج.
- ملعقتا شاي من دقيق الذرة.
- ملعقتان إضافيتان من الماء.
- ثلث فنجان من الحليب المقشود.
- ملعقتا طعام من أوراق الثوم المفرومة.

**الطريقة:**

ادهني الدجاج بالخردل - سخني الزيت في مقلاة وأضيفي إليه الدجاج - اقلي الدجاج حتى يحمر - أضيفي الماء ومكعب المرق واتركي المزيج مكشوفاً على النار عشر دقائق مع إضافة الماء اليه - أضيفي هذا المزيج إلى مزيج الدجاج مع دوام تحريكه على النار حتى يغلي ويتكثف - اسكبي الحليب وأوراق الثوم المفرومة وأعيدي تسخين المزيج قبل تقديمه.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٧٣٥ كيلوغول (١٧٥ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

**٢٧ - الدجاج مع الزنجبيل والمشمش**

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

**المقادير:**

- ٤ فيليه صدور دجاج (١١٥ غ للفيليه الواحد).
- ملعقة طعام من الزيت.

**صلصة المشمش:**

- قطعة مقشرة من الزنجبيل (٢سم).
- ثلاثة أرباع فنجان من شراب المشمش.
- ملعقة شاي من صلصة الصويا الخفيفة.
- ملعقة شاي من دقيق الذرة.
- ملعقة شاي من الماء.
- قطعة من الكراث الأخضر المفروم.
- ربع ملعقة شاي من الكمون

**الطريقة:**

قطّعي كل قطعة فيليه الى أصابع - سخني الزيت في مقلاة وأضيفي اليه الدجاج - اقلي الدجاج مع تحريكه حتى يحمر - أرفعي الدجاج من المقلاة وضعيه في طبق التقديم مع الصلصة.

**المشمش:**

قطّعي الزنجبيل إلى شرائح رفيعة ثم افرمي هذه الشرائح واخلطيها في مقلاة واحدة مع شراب المشمش وصلصة الصويا - اغلي المزيج ثم أضيفي اليه دقيق الذرة والماء- حركي الصلصة على النار حتى تغلي وتتكثف ثم أضيفي اليها الكراث والكمون.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٨٧٠ كيلوغول (٢٠٨ سعرات حرارية) للشخص الواحد.

**٢٨ - الدجاج مع صلصة الفول والفلفل**

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

**المقادير:**

- ٤ قطع من فيليه أفخاذ الدجاج (٣٧٥ غ للفيليه الواحد).
- ملعقتا طعام من الفول المغسول والمهروس.
- ملعقتا طعام من صلصة الصويا الخفيفة.
- فصان مدقوقان من الثوم.
- ملعقتا شاي من الزنجبيل المبشور.
- ملعقتا طعام من الماء.
- قطعة فليفلة خضراء متوسطة مقطعة (١٥٠ غ).
- قطعة فليفلة حمراء متوسطة مقطعة (١٥٠ غ).
- بصلة متوسطة مقطعة الى شرائح (١٢٠ غ).
- ملعقتا شاي من دقيق الذرة.
- ربع فنجان اضافي من الماء.
- فنجان من الأرز المطبوخ.

**الطريقة:**

قطّعي كل قطعة دجاج عند مفصلها الى قطعتين - اخلطي الدجاج في وعاء مع الفول وصلصة الصويا والثوم والزنجبيل - انقعي المزيج حوالى ساعة أو ضعيه في البراد وغطيه طوال الليل - سخني الماء في مقلاة كبيرة ثم أضيفي مزيج الدجاج - اقلي الدجاج وقلّبيه لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج على النار دقيقتين - اضيفي دقيق الذرة وكمية الماء الاضافية - حركي المزيج على النار حتى يغلي ويتكثف - قدمي الدجاج مع الأرز.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ١٩٠ كيلوغول (٢٨٤ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

## ٢٩ ـ سندويشات الدجاج المتبلة

(لا يصلح حفظ هذه السندويشات في الثلاجة).

**المقادير:**

- بصلة متوسطة مفرومة (١٢٠ غ).
- فصا ثوم مدقوقان.
- ملعقة طعام من الماء.
- ٤٢٥ غ من الطماطم.
- فرن فلفل حار مفروم.
- نصف فنجان من الفاصوليا.
- فنجان من أوراق الخس المفرومة (٦٠ غ).
- ٤ قطع خبز مستديرة.
- ١/٢ فنجان من جبنة منكهة لذيذة (٦٠ غ).

**الطريقة:**

اسلقي الدجاج أو اشويه، ثم اتركيه حتى يبرد وقطعيه قطعاً صغيرة ـ اخلطي البصل والثوم والماء في مقلاة، وحركي المزيج على النار حتى يصبح البصل طرياً ـ اضيفي الطماطم المهروسة والفلفل، واغلي المزيج ـ خففي درجة الحرارة حتى يتم امتصاص كل السائل تقريباً مع تحريك المزيج من وقت لآخر ـ اضيفي الدجاج ونصف كمية الفاصوليا ثم باقي الفاصوليا المهروسة ـ أعيدي تسخين المزيج مع دوام تحريكه ـ رتبي أوراق الخس في قطع الخبز الساخنة وضعي فوقها مزيج الدجاج ثم طبقة الجبنة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ١٢١٠ كيلوغول (٢٩٠ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

### ٣٠ ـ الدجاج بالكريما والفلفل الحلو

(لا يصلح حفظ هذا الدجاج في الثلاجة).

**المقادير:**

ـ ٤ فيليه صدور دجاج (١١٥ غ للفيليه الواحد).

ـ نصف فنجان من الكريما الرائبة الخفيفة.

ـ مكعب مرق دجاج صغير.

ـ ملعقتا طعام من الماء.

ـ ملعقة طعام من الفلفل الحلو.

ـ ملعقة طعام من صلصة الطماطم.

ـ قطعة فليفلة حمراء متوسطة مفرومة (١٥٠ غ).

ـ قطعة فليفلة خضراء متوسطة مفرومة (١٥٠ غ).

**الطريقة:**

قطّعي فيليه الدجاج الى اصابع ـ اخلطي الكريما ومكعب المرق والماء والفلفل الحلو وصلصة الطماطم في وعاء كبير ثم اغلي المزيج ـ صبي قطع الدجاج وقطع الفليفلة في الوعاء ثم خففي درجة الحرارة واتركي المزيج مكشوفاً على النار حوالى ٣ دقائق حتى ينضج الدجاج.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٨٦٠ كيلوغول (٢٠٥ سعرات حرارية) للشخص الواحد.

### ٣١ ـ الدجاج مع معكرونة Vegeroni

هي معكرونة ترتكز على عدة أنواع من الخضار ولا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة.

**المقادير:**

- ١١٥ غ من فيليه صدر دجاج.
- ١٥ غ من الزبدة.
- ٤ قطع مفرومة من الكراث الأخضر.
- ١٢٥ غ من الفطر.
- ملعقتا طعام من الدقيق العادي.
- فنجان من الحليب المقشود.
- ربع فنجان من فتات الخبز.
- ملعقة طعام من جبنة مبشورة.
- ملعقتا شاي من البقدونس المفروم.

**الطريقة:**

اسلقي فيليه الدجاج أو اشويه حتى ينضج - اتركيه مبرّداً ثم قطّعيه - ذوّبي الزبدة في مقلاة وأضيفي اليها الكراث المفروم والفطر المقطع - أضيفي الدقيق وحرّكي المزيج على النار دقيقة واحدة - صبّي الحليب والماء ومكعب المرق تدريجا، وحرّكي المزيج على النار حتى يغلي ويتكثّف - ارفعي المزيج عن النار ثم اسكبي الدجاج والمعكرونة - وزّعي المزيج في أربعة أطباق فرن مقاومة للحرارة (سعة ثلاثة ارباع الفنجان للطبق الواحد)- زيّني الطبق بفتات الخبز والجبنة والبقدونس - ضعي الأطباق في فرن معتدل الحرارة حوالى ١٥ دقيقة حتى تحمرّ.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ١١٤٠ كيلوغول (٧٢ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

## ٣٢ ـ كباب الدجاج

(لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة).

انقعي ١٢ سيخاً خشبياً في الماء حوالى ساعة حتى لا تحترق خلال شيّها.

**المقادير:**

- ٤ فيليه صدور دجاج (١١٥ غ للفيليه الواحد).
- ملعقتا طعام من صلصة الصويا الخفيفة.
- ملعقتا شاي من الزيت.
- فصا ثوم مدقوقان.
- ملعقة شاي من الزنجبيل المقطّع.
- ١٢ حبة فطر صغيرة مقسمة إلى قسمين (٢٢٥ غ).
- ١٢ حبة طماطم صغيرة (٧٠ غ).
- قطعة فليفلة خضراء صغيرة مفرومة (١٠٠ غ).
- ٤ شرائح مقطّعة من الاناناس (٥٠ غ) للقطعة الواحدة.

**الطريقة:**

قطّعي الدجاج الى قطع من ٢ سم ـ اخلطي قطع الدجاج مع صلصة الصويا والزيت والثوم والزنجبيل في وعاء واحد ـ انقعي المزيج حوالى ساعة أو احفظي مزيج الدجاج في البراد طوال الليل ـ شبكي قطع الدجاج والفطر والطماطم وقطع الفليفلة والاناناس في اسياخ ـ اشوي هذه الأسياخ على مهل مع دوام دهنها بالتقطيع على الجهتين.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٨٠٠ كيلوغول (١٩٠ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

## ٣٣ ـ اسياخ (شيش) اللحم بالفلفل

ضعي أسياخ اللحم في البراد قبل شيّها للحصول على أفضل النتائج، ويمكنك حفظ الأسياخ في الثلاجة لمدة حوالى شهر.

**المقادير:**

- ٢٥٠ غ من اللحم المفروم.
- ملعقة شاي من الزنجبيل المبشور.
- قرنان صغيران مفرومان من الفلفل الأخضر.
- ملعقة شاي من الكركم (العقدة الصفراء).
- ملعقة من الكراث المفروم.
- فصا ثوم مدقوقان.
- ملعقتا شاي من الزيت.
- ملعقة شاي من مسحوق الكاري.

**الصلصة:**

- ٣ قطع مفرومة من الكراث.
- ملعقة شاي من قرن فلفل أحمر مفروم.
- ربع فنجان من زبدة الفستق.
- ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض.
- ربع فنجان من الماء.

**الطريقة:**

اخلطي كل المقادير جيداً ثم وزعي المزيج الى ٨ أقسام ـ لفي كل قسم حول نصف سيخ خشبي ـ اشوي الأسياخ حتى تحمر وتنضج جيداً مع تقليبها مرة واحدة ـ قدمي أسياخ اللحم ساخنة مع الصلصة.

**الصلصة:**

اخلطي الكراث وقرن الفلفل المفروم وزبدة الفستق، وعصير الليمون الحامض والماء في وعاء واحد، وحرّكي الصلصة حتى تمتزج جيداً وتسخن.

تعطي ٩٩٠ كيلوغول (٢٣٦ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

ملحوظة: ضرورة إزالة صدور الزجاج قبل استخدامه وأن يحتوي اللحم المستخدم على ل كمية من الدهن.

## الحلوى

(يستعمل فيها محاليل للتحلية من السكارين أو السويتنر).

### ٣٤ ـ بوذنج الفراولة (أو توت)

(هذا المقدار يكفي ٤ وجبات في كل منها ١١٠ سعرات حرارية).

**المقادير:**

- نصف كيلو فراولة (أو توت).
- محلول للتحلية (سكارين).
- ملعقتان كبيرتان من الماء.
- ٤ زلال بيض.

**الطريقة:**

ضع الفراولة أو التوت في كسرولة مع محلول التحلية والماء على النار حتى الغليان حوالى ٥ دقائق، ثم اخفقيها بالخفاق الكهربائي حتى تصبح بيوريه ـ اخفقي بياض البيض حتى يصبح سميكاً ثم يقلب على الفاكهة المهروسة ثم يغرف في الأطباق ويجمّل بحبات من الفراولة أو التوت ويحفظ في الثلاجة عدة ساعات.

### ٣٥ ـ البرتقال المتبل

(يكفي ٤ وجبات في كل منها ٥٠ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- ٤ برتقالات كبيرة.
- كوبان من الماء.
- نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة.

ـ نصف ملعقة شاي جوزة الطيب مطحونة.

ـ محلول للتحلية.

**الطريقة:**

يقشّر البرتقال ويقطع الى شرائح ـ يغلى الماء والتوابل ثم تضاف للترنشات ويترك على نار هادئة ٣ ـ ٤ دقائق ويضاف محلول التحلية أو السكارين حسب الرغبة ـ يترك ليبرد ثم يوضع في الثلاجة عدة ساعات.

## ٣٦ ـ ميرانج التفاح

(يكفي ٤ وجبات في كل منها ١١٠ سعرات حرارية).

**المقادير:**

ـ ثلاثة ارباع كيلو تفاح.

ـ (٣ ـ ٤) ملاعق ماء.

ـ محلول للتحلية (سكارين).

ـ ٤ زلال بيض.

**الطريقة:**

يقشّر التفاح وينزع البذر من الداخل ويقطع إلى شرائح ويوضع في كسرولة مع الماء والسكارين ـ يوضع على النار ويترك حتى يغلي على نار هادئة من ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة ثم يغرف في أطباق فرن مدهونة خفيفاً بالزبدة ـ يضاف بعض نقط من محلول التحلية إلى زلال البيض ويُخفق حتى يصبح سميكاً (ميرانج) ويُغطى التفاح بزلال البيض المضروب ويوضع في فرن على حرارة (١٥٠ درجة) لمدة ٢٠ دقيقة.

## ٣٧ ـ الفراولة بالزبادي (أو الحرنكش)

(تكفي أربعة مقادير كل منها ٧٠ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- ـ نصف كيلو فراولة (حرنكش).
- ـ (٢ ـ ٤) ملاعق كبيرة ماء.
- ـ محلول للتحلية أو السكارين.
- ـ ٢ كرتونة زبادي صغيرة.

**الطريقة:**

تغسل الفراولة جيداً ثم توضع على النار في كسرولة مع الماء ومحلول التحلية لمدة ١٠ دقائق حتى تنضج ثم تُخفق بالخفاق الكهربائي. يضاف السكارين حسب الرغبة ـ اتركيه يبرد ثم يقلّب الزبادي ويقدّم مثلجاً.

## ٣٨ ـ فروست التفاح السعيد

(تكفي وجبتين في كل منهما ١١٤ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- ـ تفاحة كبيرة (ربع كيلو) أو ما يوازيها من التفاح.
- ـ نصف فنجان عصير تفاح غير محلى.
- ـ ملعقة عسل أبيض.
- ـ ملعقة بشر قشر الليمون.
- ـ بياض بيضة يُخفق حتى يصبح طرياً.
- ـ ربع فنجان ماء صودا.
- ـ قرفة ونعناع.

**الطريقة:**

قشّري وقطّعي التفاح - يوضع مع العصير ويُغلى ويُغطى وتقلل الحرارة وتطهى حتى يصبح التفاح طرياً لمدة (٥ - ١٠) دقائق - ضعي المحتويات في الخلاط، وأضيفي العسل وبشر الليمون والفانيليا - تضرب حتى تصبح ناعمة - تبرّد لدرجة معتدلة - أضيفي بياض البيض - تثلج في طبق صغير لمدة ساعتين ثم تكسى وتضرب ثم تغطى وتثلج حتى تصبح جامدة - توضع لمدة ربع ساعة في درجة حرارة الغرفة - قبل التقديم تقسم إلى قسمين ثم يضاف إليها ملعقتان من ماء الصودا على كل طبق ثم ترش بالقرفة وتزوّق بالنعناع.

**٣٩ - بارفيه الصباح**

(تكفي وجبتين في كل منهما ٢٩٨ سعرة حرارية).

**المقادير:**

- فنجان ونصف من الزبادي قليل الدسم.
- ربع فنجان عصير أناناس.
- نصف ملعقة جوزة الطيب.
- فنجان فراولة طازجة.
- موزة مقطعة.
- فنجان ونصف كورن فليكس غير محلاة.
- ملعقتان جوز هند محمص غير محلى.

**الطريقة:**

أضيفي الزبادي الى عصير الاناناس وجوزة الطيب، تضرب جيداً وتقطع الفراولة مع الابقاء على اثنتين سليمتين للتزيين، يُطبخ الموز

والفراولة ـ توضع في أطباق زجاجية من الكورن فليكس والفاكهة والزبادي ـ رشي جوز الهند وزوّقيه بالفراولة.

**٤٠ ـ شراب الفراولة واللبن**

يمكنك تحضير الشراب قبل ثلاثة أيام من تقديمه شرط حفظه مغطى في الثلاجة.

**المقادير:**

- نصف فنجان من السكر (١٢٥ غ).
- نصف فنجان من الماء.
- ملعقة طعام من عصير الفراولة.
- ٢٥٠ غ من الفراولة.
- ٢٠٠ غ من اللبن القليل الدسم.
- بياض بيضة واحدة.

**الطريقة:**

اخلطي السكر والماء وعصير الفراولة في وعاء واحد ـ حرّكي المزيج على النار دون تركه يغلي حتى يذوب السكر تماماً ـ اغلي المزيج ثم خففي درجة الحرارة واتركيه مكشوفاً على النار دون تحريكه حوالى خمس دقائق حتى يتكثّف ـ اتركي شراب السكر يبرد بحسب درجة حرارة الغرفة ـ ضعي المزيج في البراد حتى يبرد ـ اخلطي الفراولة واللبن حتى يصبح المزيج طرياً ـ اسكبي شراب السكر واخفقي المزيج جيداً ـ صبي المزيج في قالب مستطيل وغطيه بورق الألومنيوم واتركيه في الثلاجة عدة ساعات حتى يجمد ـ اكسري المزيج المثلّج بشوكة وأضيفي بياض البيضة المخفوقة ـ أعيدي المزيج الى القدر وغطيه ثم اتركيه في الثلاجة عدة ساعات حتى يجمد.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٧٢٠ كيلوغول (١٧٢ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

**٤١ ـ آيس كريم فاكهة مع اللبن** Pession Fruit

يمكنك تحضير الآيس كريم قبل ثلاثة أيام من تقديمه بشرط حفظه في الثلاجة مغطى بورق الألومنيوم.

**المقادير:**

- ربع فنجان من العسل.
- ٤٠٠ غ من اللبن العادي القليل الدسم.
- ملعقتا شاي من الجيلاتي.
- ملعقة طعام من الماء.
- بياض بيضتين.
- حبتان متوسطتان من فاكهة Pession Fruit

**الطريقة:**

اخلطي العسل واللبن في وعاء واحد ـ رشي الجيلاتي فوق الماء واتركيه حتى يذوب فوق قدر من الماء الساخن ـ دعيه يبرد دون أن يجمد ـ صبيه في مزيج اللبن ثم اسكبيه في قالب مستطيل وغطيه بورق الألومنيوم وضعيه في الثلاجة حوالى ساعتين حتى يجمد ـ انقلي مزيج اللبن الى وعاء الخلاط الكهربائي الصغير واخفقيه جيداً حتى يتكثّف وينتفخ ثم انقليه الى وعاء كبير ـ اخفقي بياض البيض حتى ينتفخ ثم صبي بياض البيض وفاكهة Pession Fruit في مزيج اللبن ـ اسكبي المزيج من جديد في قالب مستطيل وغطيه ثم احفظيه في الثلاجة حوالى ثلاث ساعات حتى يجمد.

يعطي ٢١٥ كيلوغول (٥٠ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

### ٤٢ ـ كعكة البندق والفراولة

لا يصلح حفظ هذه الكعكة في الثلاجة وهي تعادل عشر قطع خاصة للذين يتبعون حِمية غذائية.

**المقادير:**

- ٤ بيضات.
- ربع فنجان من السكر الأسمر (٦٠ غ).
- ثلث فنجان من الدقيق الذاتي الاختيار (٥٠ غ).
- ثلث فنجان من البندق المطحون (٤٠ غ).

**حشوة الفراولة:**

- فنجان من جبنة ريكوتا (٢٠٠ غ). .
- ملعقة طعام من مربى الفراولة القليلة بالوحدات الحرارية (٢٥٠ غ من الفراولة).

**كريما ريكوتا:**

- ثلثا فنجان من جبنة ريكوتا (١٢٥ غ).
- ثلث فنجان من الكريما.
- ملعقة شاي من الفانيليا.

**الطريقة:**

ادهني قالباً دائرياً عميقاً (٢٠ سم) وغطي قاعدته بورق مضاد للنش، ثم ادهني الورق قليلًا ـ اخفقي البيض والسكر في وعاء صغير بالخلاط الكهربائي حتى يتكثّف ويصبح قشدياً ـ اسكبي الدقيق المنخول والبندق ـ صبي المزيج في قالب جاهز واخبزيه في فرن معتدل الحرارة حوالى ٣٠

دقيقة ثم اقلبيه على شبكة سلكية حتى يبرد ـ عندما تبرد الكعكة ـ اقطعيها إلى نصفين افقياً ـ ضعي نصف الكعكة على طبق تقديم وابسطي الحشوة ثم ضعي النصف الثاني منها فوقها ـ ادهني كريما ريكوتا فوق الكعكة وزينيها بحبات الفراولة والبندق ثم ضعي الكعكة في البراد عدة ساعات.

**حشوة الفراولة:**

اخفقي الجبنة والمربى ونصف حبات الفراولة جيداً حتى تحصلي على مزيج طري ـ احتفضي بباقي حبات الفراولة للتزيين.

**كريما ريكوتا:**

اخلطي كل المقادير في وعاء واحد حتى يصبح المزيج طرياً ويعطي ٧٢٠ كيلوغول (١٧٢ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

### ٤٣ ـ حلويات قوس قزح Rainbow

يمكنك تحضير الهلام والكاسترد قبل يوم من تقديمهما ـ احفظيهما مغطيين في البراد ولا يصلح حفظهما في الثلاجة.

**المقادير:**

- ظرف (٩ غ) من هلام المانجو والـPession pruit.
- ٤٢٥ غ من الكرز الأحمر.

**كاسترد الفانيليا:**

- ٣٧٥ ملل من الحليب المقشود المتبخر.
- بيضة واحدة مخفوقة قليلاً.
- ربع فنجان من السكر الاسمر (٦٠ غ).
- ملعقة طعام من الدقيق العادي.

- ربع فنجان من الماء.
- ملعقة شاي من الفانيليا.

**الطريقة:**

حضري الهلام كما هو وارد على العلبة ثم صبيه في قالب مستطيل واتركيه يبرد قبل ادخاله إلى البراد حتى يجمد - قطعي الهلام واسكبيه في أطباق التقديم - زيّني الأطباق بالكرز ثم بالكاسترد وضعيها في البراد قبل تقديمها.

### ٤٤ - الكاسترد بالفانيليا

اخلطي الحليب والبيض والسكر والدقيق المنخول والماء في وعاء واحد - حرّكي المزيج على النار حتى يغلي ويتكثّف - أضيفي الفانيليا وغطي سطح الكاسترد بورق النيلون منعاً لتبخره ثم اتركيه يبرد بحسب درجة حرارة الغرفة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٩٢٠ كيلوغول (٢٢٠ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

### ٤٥ - مووس الموكا بالكريما

يمكنك تحضير المووس قبل يوم شرط حفظه مغطى في البراد ولا يصلح حفظ المووس في الثلاجة.

**المقادير:**

- ٣٧٥ ملل من الحليب المقشود المتبخر.
- بيضتان مخفوقتان قليلًا.
- ملعقة طعام من الكاكاو.
- ملعقتا شاي من مسحوق القهوة السريعة الذوبان.

- ربع ملعقة شاي من محلى سائل.
- ملعقتا شاي من الجيلاتين.
- ربع فنجان من الماء.
- ربع فنجان من الكريما.

**الطريقة:**

اخلطي الحليب والبيضتين والكاكاو ومسحوق القهوة والمحلى السائل في قدر واحدة - اخفقي هذا المزيج بالخلاط الكهربائي جيداً ثم حركيه على النار باستمرار دون تركه حتى يغلي يسخن جيداً - رشي الجيلاتين فوق الماء واتركيه يذوب فوق قدر من الماء الساخن - أضيفي اليه مزيج الشيكولاته مع الكريما - صبي اربعة أطباق (سعة نصف فنجان) وضعيه حتى يجمد.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٧٢٥ كيلوغول (١٧٣ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

### ٤٥ - لفافة الكعكة الاسفنجية بالبرتقال

تعادل هذه اللفافة ١٠ قطع وينبغي حفظها مغطاة في البراد حوالى يومين، ولا يصلح حفظ هذه اللفافة في الثلاجة.

**المقادير:**

- بياض ٤ بيضات.
- نصف فنجان من السكر الناعم (١٢٥ غ).
- نصف فنجان من الدقيق العادي (٧٥ غ).
- ملعقة شاي من قشر الليمون المبشور.
- ملعقة شاي من عصير البرتقال.

- ٣ ملاعق طعام من السكر الناطف.

- ملعقة شاي من القرفة.

**الحشوة:**

- ملعقتا طعام من دقيق الذرة.

- ربع فنجان من السكر الناعم (٦٠ غ).

- ملعقة شاي من قشر البرتقال المبشور.

- ثلث فنجان من عصير البرتقال.

- ثلاثة أرباع فنجان من الماء.

- صفار بيضتين.

**الطريقة:**

مدّي قالب سويس رول قياس ٢٥ سم ط ٣٠ سم بورق خاص بالخبز ثم ادهنيه جيداً - اخفقي بياض البيض في وعاء الخلاط الكهربائي - اسكبي السكر تدريجا واخفقيه حتى يذوب تماماً - انقلي المزيج الى وعاء كبير وأضيفي اليه الدقيق المنخول ثم مزيج قشر البرتقال والعصير - صبي المزيج في قالب جاهز ثم أدخلي هذا القالب الى فرن منخفض الحرارة حوالى ٢٠ دقيقة حتى يصبح صلباً عند لمسه، وتكون الكعكة باهتة اللون - غطي الشبكة السلكية الخاصة بالكعكة بورق خاص بالخبز (مضاد للنش)- انخلي ملعقتي طعام من السكر الناطف فوق الورقة - اقلبي الكعكة على الورق ثم ارفعيها على مهل واسحبي الورق من تحتها - اجعلي عند كف الكعكة طرفها الضيق نحوك ثم اسحبي على مهل ورق الخبز حتى تلتف الكعكة بكل سهولة - اتركي الكعكة ٢٠ دقيقة ثم ابسطيها وادهني الحشوة بشكل متساوٍ فوق الكعكة ولفيها ثانية - رشي الكعكة بباقي السكر الناطف المنخول والقرفة.

**الحشوة:**

اخلطي دقيق الذرة وقشر البرتقال والعصير والماء في وعاء واحد ـ حركي المزيج فوق النار حتى يغلي ويتكثّف ـ اسكبي صفار البيض في المزيج وغطي سطح الحشوة بورق النيلون منعاً لتخثره ثم اتركيها تبرد بحسب درجة حرارة الغرفة ـ حركي الحشوة جيداً قبل استعمالها.

تعطي ٦٤٠ كيلوغول (١٥٣ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

### ٤٧ ـ سلات الشيكولاته

تحتاجين لتحضير ٤ قوالب شيكولاته لإعداد هذه الحلوىـ حضري أولًا القوالب بوضعك ٣ قوالب ورقية بعضها داخل بعض للحفاظ على شكل الشيكولاته قدر الامكان، يمكنك تحضير قوالب الشيكولاته قبل أسبوع بشرط حفظها في علبة محكمة في البراد، ولا يصلح حفظ هذه القوالب في الثلاجة.

**المقادير:**

- ملعقتا طعام من السكر الناطف.
- ٣ ملاعق شاي من الكاكاو.
- ٣٠ غ من الشيكولاته المزة مذوبة.
- نصف ملعقة شاي من الفانيلا.
- آيس كريم قليل الوحدات الحرارية.

**صلصة التوت:**

- ثلاثة أرباع فنجان من التوت (٩٠ غ).
- ملعقتا شاي من عصير الليمون الحامض.
- ملعقتا شاي من السكر المنخول.

**الطريقة:**

اخلطي السكر المنخول والكاكاو في وعاء ثم أضيفي الشيكولاته والفانيليا ـ ادهني مزيج الشيكولاته فوق جانب كل قالب شيكولاته وقاعدته ثم ضعي القوالب في البرد حتى وقت تقديمها ـ ارفعي القوالب الورقية من الشيكولاته وضعي قوالب الشيكولاته في أطباق التقديم ـ صبي حوالى ربع فنجان من الآيس كريم بالمغرفة الخاصة بالمثلجات في كل قالب ثم زينيه بصلصة التوت.

**صلصة التوت:**

اخلطي كل المقادير جيداً.

الكمية تكفي ٤ أشخاص، وتعطي ٧٣٠ كيلوغول (١٧٤ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

## ٤٨ ـ مثلجات جوز الهند والموز

يمكنك تحضير هذه الحلوى المثلجة قبل ثلاثة أيام من تقديمها بشرط حفظها مغطاة في الثلاجة.

**المقادير:**

- ٣٤٠ ملل من حليب جوز الهند.
- فنجان من الحليب المقشود.
- بيضتان.
- ربع فنجان من السكر الناعم (٦٠ غ).
- ملعقتا شاي من الجيلاتي.
- ربع فنجان من الماء.
- حبة موز ناضجة متوسطة ومهروسة.

**الطريقة:**

اخفقي حليب جوز الهند، والحليب المقشود والبيض والسكر في وعاء صامد (مقاوم) للحرارة، أو في مقلاة مزدوجة فوق قدر من الماء الساخن حتى يصبح المزيج ساخناً ـ رشي الجيلاتي فوق الماء ثم ذوبيه فوق قدر من الماء الساخن ـ اتركي المزيج يبرد ـ ولا تتركيه يجمد ـ اخفقي مزيج الجيلاتين في مزيج البيض ثم صبيه في قالب مستطيل ـ غطي المزيج بورق الالومنيوم ثم اتركيه في الثلاجة عدة ساعات حتى يجمد ـ قطعي المزيج ثم ضعي القطع في وعاء كبير واخفقيها في الخلاط الكهربي جيداً ـ أضيفي الموز واخفقي المزيج ـ أعيدي المزيج الى القالب ثم غطيه وأدخليه في الثلاجة عدة ساعات حتى يجمد.

الكمية تعادل ليتراً واحداً (٤ فناجين)، وتعطي ٧٤٠ كيلوغول (١٧٧ وحدة حرارية) للشخص الواحد.

## خبز أسمر

**المقادير:**

- ثلاثة أرباع كيلو دقيق مخلوط.
- كيسا خميرة.
- ملعقتان صغيرتان بيكنغ بودر.
- ملعقتان صغيرتان من الملح.
- ٤ غرامات برغل.
- كوب زبادي قليل الدسم مخفوق.
- ثلاثة أرباع كوب ماء.
- ملعقة زبد سائل.
- ٢ ملعقة كبيرة عسل أسود.

**الطريقة:**

اخلطي نصف مقدار الدقيق مع البرغل والخميرة والبيكنج بودر والملح - ثم سخّني الزبادي واللبن وأضيفيهما لخليط الدقيق، ثم أضيفي الزبد للخليط وبعده العسل واخلطي المقدار جيداً

أضيفي تدريجا باقي مقدار الدقيق مع التقليب، ثم انثري قليلًا من الدقيق على سطح جاف وشكّلي عليه العجينة ثم غطيها بمنشفة رطبة واتركيها فترة.

ادهني قالبين بالزبد وسخني الفرن، ثم قسمي العجينة لجزءين وشكليهما على هيئة مربعين ثم ضعي كل منهما في قالب

غطي القالبين بمنشفة رطبة واتركيهما نصف ساعة، ثم ضعي الخبز وسط الفرن واتركيه ٢٥ دقيقة، وبعد النضج اتركي الخبز حتى يبرد ثم قطعيه شرائح.

المقدار يساوي رغيفين كل منهما يساوي شريحة، والشريحة تساوي ٨٦ سعرة و٨ ملليغرامات كوليسترول وغراماً واحداً من الألياف وغرامين من الدهون و١٨٢ ملغم صوديوم.

# التحكم في «هرمون التخسيس» بالدواء!

هرمون الليبتين (Leptin) المعروف بهرمون التخسيس تنتجه أنسجة الدهن في الجسم من خلال إفرازه في الدورة الدموية، وهناك يسافر إلى المخ وأجزاء أخرى من الجسم مسببًا فقدانًا للدهن وفقدانًا للشهية بنسب متفاوتة.

وقد عمد باحثون مؤخرًا إلى استعمال أحدث تقنيات الوراثة الهندسية من أجل البحث عن مورث (جين) ينشط في الكبد ويقع تحت سيطرة هرمون الليبتين، قائلين إن ذلك يعد الخطوة الأولى نحو فهم عمل الهرمون.

يقول جيفري فريدمان (Jeffrey Friedman) من معهد هاوارد هيوز الطبي Howard Hughes Medical Institute (www.hhmi.org) إنه بعد فحص دقيق لعدد كبير من الجينات التي نشطت استجابة «لليبتين» لدى الفئران، توصل الباحثون إلى أن مورثًا واحدًا يبرز من بين الكل، ذاك هو المورث الذي يأمر بتصنيع الإنزيم المعروف بالحروف(SCD-1).

ويضيف فريدمان أن هذا الإنزيم يسهل عملية إنتاج الدهون الأحادية من مادتها الخام (الأحماض الدهنية). وقد وجدوا أنه في غياب «الليبتين» فإن مستويات الإنزيم ترتفع وأن الفئران تخزن مزيدًا من الدهن في الكبد.

من ذلك يتضح أن هرمون الليبتين يؤدي عمله في التخسيس عن طريق التحكم في هذا الإنزيم. ولكن هذه ليست نهاية القصة والتجارب مستمرة كما يقول الباحثون أنفسهم الذين يتطلعون إلى التحكم في هذا الإنزيم عن طريق دواء خارجي، يقلد عمل الليبتين. ولكنهم يريدون دواء يعطل بعض عمل الإنزيم، وليس كل عمله، حتى يقللوا من الآثار الجانبية، بعد أن اتضح أن الإنزيم ذاته مهم للحفاظ على صحة الشعر والجلد عند الفئران.

الفصل الرابع

# ما يجب أن تعرفه عن التغذية

## الاحتياجات الكلية للطاقة

وهي عبارة عن الطاقة اللازمة لحياة الكائن لأداء الوظائف الحيوية وهي في حالة راحة تامة + الطاقة اللازمة لأداء أي عمل يكلف به.

وإليك الأمثلة لكمية الطاقة اللازمة لأداء مثل هذه الأعمال لرجل وزنه المثالي: ٦٨ كيلوغرام.

| نوع العمل المحتاج إلى طاقة | كمية الطاقة اللازمة لكل وزن كالوري (سعر حراري) |
|---|---|
| ـ راحة تامة | ٢٤ |
| ـ عمل جسماني خفيف (عمل مكتبي) | ٣٢ |
| ـ عمل جسماني متوسط الصعود | ٤٠ |
| ـ عمل جسماني شاق | ٤٨ |

---

(٢) ويمكن حساب الطاقة أيضاً بوحدة أخرى تسمى الجول:
١ كالوري = ٤،١٨٤ جول
١ جول = ٠،٢٤٠ كالوري

طريقة أخرى (تقريبية) لحساب الوزن المثالي:

**لحساب الوزن المثالي للانسان يتبع الآتي:**

وزن الجسم للانسان = طول الإنسان بالسن ـ ١٠٠، ثم يخصم ١٥٪ من ناتج الطرح في حالة الأنثى، ١٠٪ في حالة الرجل.

**مثال:**

في حالة الرجل وطوله ١٧٥ سم.

فإن وزنه الحقيقي = ١٧٥ ـ ١٠٠ = ٧٥ كلغ تقريباً

$$\frac{٧٥ \times ١٠}{١٠٠} = ٧,٥$$

وزنه المثالي = ٧٥ ـ ٧,٥ = ٦٧,٥

٦٨ كلغ تقريباً

وفي حالة المرأة التي لها نفس طول الرجل في المثال السابق:

يكون وزنهاالحقيقي = ١٧٥ ـ ١٠٠ = ٧٥ كلغ تقريباً

$$\frac{٧٥ \times ١٥}{١٠٠} = ١١,٣$$

وزنها المثالي = ٧٥ ـ ١١,٣ = ٦٤ كلغ تقريباً

وبالاستعانة بمعامل النشاط الذي أوردناه في صدر هذا الكتاب يمكن معرفة ما يحتاج إليه الانسان من الطاقة في اليوم وهي طريقة تقريبية ولكنها تؤدي المطلوب، أما الأوزان المثالية الموجودة بالجداول فهي أدق على أي حال من هذه الطريقة.

**ملخص هام يحدد المكونات الرئيسية لكل مادة أو صنف غذائي وأين تجد أكبر كمية من العناصر والفيتامينات والمعادن؟**

**١ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من البروتينات (المواد الزلالية):** الأسماك، منتجات البحر (قريدس، محار سلطعون، كافيار...)، اللحوم، الطيور، الحليب ومشتقاته، البيض، الصويا، اللوز، البندق، الجوز، الفستق، الفاصوليا، العدس، الحمص، القمح، الشعير..

**٢ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من المواد الدهنية:** الزبدة، الزيوت، المارغرين، الكريما، الشحم، الأجبان، البيض، البسكويت، الحلويات، البوظة، الشوكولا، الزيتون، الحبوب الزيتية مثل الفستق، البندق.. المايونيز والأفوكاتو.

**٣ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من الكوليسترول:** النخاعات، الزبدة، الكريما، البيض، القلب، القصبة (الكبد)، الكلى..

**٤ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من الألياف:** الأرز الكامل، الفاكهة، البندق، الجوز، اللوز، الخضار والبقول، الحبوب الغذائية الكاملة، نخالة القمح، خبز القمح الكامل (الخبز الأسمر)...

**٥ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من هيدرات الكربون (المواد السكرية):** الحلويات، السكاكر، البسكويت، الشوكولا، المربيات، العسل، الدبس، الفاكهة، الحلويات الجافة المطبوخة بالسكر، المعجنات والفطائر، الخبز، الحبوب الغذائية، البوظة، الموز، البطاطا، الكاتشب، المشروبات السكرية الحلوة، المياه والمشروبات الغازية، المعلبات والخضار...

**٦ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من الملح:** اللحوم الجاهزة (مرتديلا..)، المعلبات، الأجبان، المارغرين، الزبدة المالحة، الخبز، البسكويت المملح، الأسماك المملحة، الحيوانات البحرية..

**٧ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من الفيتامين (أ) بالتسلسل التناقصي:** زيت كبد السمك، البقدونس، القرنبيط، السبانخ، الحميضة، الهندباء، لحم الضأن، كبد البقر (القصبة)، المشمش، الجزر، الفليفلة

الخضراء، البطاطا الحلوة، الدراق، الخس، صفار البيض، الأجبان، الخوخ، الزبدة، الملفوف، الكرفس، البندورة، الحمص، الفاصوليا الخضراء...

**٨ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من الفيتامين (ب١) بالتسلسل التناقصي**: حبوب القمح، فستق العبيد، الحمص، الفاصوليا، البندق، الحليب، صفار البيض، الأصداف البحرية، الذرة، الكستناء، الأرز الكامل، الخوخ، أحشاء الدواجن، اللفت، البطاطا، العنب، القرنبيط، الخيار، عصير البرتقال، السبانخ، البقلة، الكراث، اللحوم، الملفوف، الجزر، البيض، الأناناس...

**٩ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من الفيتامين (ب) بالتسلسل التناقصي**: الخميرة، أحشاء الدواجن، فاصولية الصويا، الحليب، الحمص، القمح، القرنبيط، الخوخ، الجزر، فستق العبيد، صفار البيض، لحوم الدواجن، السبانخ.

**١٠ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من الفيتامين (ث) بالتسلسل التناقصي**: الفليفلة، البقدونس، الفجل، عصير الحامض، السبانخ، القرنبيط، عصير البرتقال، الفريز، الهليون، الملفوف، البطيخ الأصفر (الشمام)، الحميضة، عصير الغريفون، يوسف افندي، البندورة، اللفت، الدراق، الأناناس.

**١١ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر الكالسيوم بالتسلسل التناقصي**: الحليب، جبنة الغرويار، اللوز، فاصولية الصويا، التين، البوظة، الأسماك، الكافيار، صفار البيض، القرنبيط، الحامض، نخالة القمح، الملفوف، العدس، الفجل، الزيتون الأخضر...

**١٢ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر الحديد بالتسلسل التناقصي**: البيض، الفاصولية، العنب، المشمش، الافوكاتو، الحميضة،

الجوز، الحمص، البلح، الكستناء، اللوز، السبانخ، التين، الخوخ، لحوم الدجاج، الأصداف البحرية، الفطر . . .

**١٣ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر الفوسفور بالتسلسل التناقصي:** نخالة القمح، الحليب، جبنة الغرويار، الخردل، الكاكاو، الفاصولية، اللوز، الشوكولا المر، الحمص، الشعير، فستق العبيد، العدس، النخاعات، الذرة، البندق، الجبن الأبيض، الأرز الكامل، زيت كبد السمك، سمك الطون، سمك السلمون، لحم الدجاج، سمك السردين . . .

**١٤ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر اليود:** الأسماك، الحيوانات البحرية (قريدس، سلطعون، أصداف . . .)، الطحالب البحرية، الفجل، البيض، البصل . . .

**١٥ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر البوتاسيوم:** البطاطا، القهوة، عصير الفاكهة، عصير الخضار، الخميرة، الشوكولا، الملفوف، الخوخ.

**١٦ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر المغنيزيوم:** الخضار الطازجة، الحبوب الغذائية، اللوز، الشوكولا . . .

**١٧ ـ الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر الزنك:** اللحوم، الحبوب الغذائية الكاملة، العدس، الأصداف البحرية.

# جداول القيمة الحرارية للأطعمة (بالسعرات) مبنية على أساس الوزن في كل مئة غرام

في ما يلي بيان السعرات الحرارية في أنواع الطعام المختلفة مبنيّة على أساس الوزن في كل ١٠٠غرام وشرائح الخبز والحلوى والكيك يمكن اعتبارها ١٠٠ غرام من الوزن تقريباً.

أما ١٠٠ غرام من السوائل فهي ببساطة نصف فنجان كبير، أو طبق صغير أو نصف سلطانية.

وهي مرتبة حسب الحروف الأبجدية وذلك لسهولة العثور عليها.

«أ»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
| --- | --- | --- |
| الأرز (مسلوق) | ١٢٢ سعرة حرارية | |
| ارز بلبن | ١٤٤ سعرة حرارية | |
| اروزوت (نبات للأكل) | ٣٥١ سعرة حرارية | الواحدة = ٢١ سعرة حرارية |
| أرز كريسبي | ٣٥٥ سعرة حرارية | «كورن فليكس» |
| ارانب (مشوي) | ١٩٣ سعرة حرارية | |
| ارانب (مسلوق) | ١٩٤ سعرة حرارية | |
| اسبرجسي: مسلوق | ٩ سعرات حرارية | |

| | | |
|---|---|---|
| اسبرجسي: محفوظ | ١٨ سعرة حرارية | |
| أفوكاتو | ٨٨ سعرة حرارية | نبات اميركي |
| أم علي: سائلة | ٣١٢ سعرة حرارية | |
| أم علي: صلبه | ٤٥٥ سعرة حرارية | |
| أم الخلول | ٤٨ سعرة حرارية | |
| أناناس: طازج | ٣٨ سعرة حرارية | |
| أناناس: كمبوت | ١٥٩ سعرة حرارية | الشريحة = ٤٥ سعرة حرارية |
| أناناس: عصير طازج | ٥٧ سعرة حرارية | الشوب = ١١٤ سعرة حرارية |
| أناناس: عصير علب | ٦٨ سعرة حرارية | الشوب = ١٣٦ سعرة حرارية |
| أنشوجة | ١٤١ سعرة حرارية | الشريحة = ٧ سعرات حرارية |
| أوز | ١٨٧ سعرة حرارية | |
| آيس كريم: شكولا | ٢٨٢ سعرة حرارية | كوب صغير ١٢٩ سعرة حرارية |
| آيس كريم: قهوة | ١٣٩ سعرة حرارية | قمع صوفت ١٦٧ سعرة حرارية |
| آيس كريم: فانيليا | ١٩٦ سعرحراري | يضاف ٣٧ سعة للبسكويت |
| أفالتين (كاكاو) | ٢٨٤ سعرة حرارية | ستيك مغطى بالشكولا |

«ب»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| باتيه | ٤٦٥ سعرة حرارية | الواحدة = ٢٣٠ سعرة حرارية |
| (دانش بالسكر) | | الواحدة = ٢٧٤ سعرة حرارية |
| باذنجان رومي | ١٥ سعرة حرارية | الواحدة متوسط = ٨٠ سعرة حرارية |
| برتقال: طازج | ٢٧ سعرة حرارية | الواحدة متوسط = ٥٢ سعرة حرارية |
| برتقال: عصير | ٣٧ سعرة حرارية | الكوب = ٧٤ سعرة حرارية |
| برقوق: طازج | ٢٧ سعرة حرارية | الواحدة = ٢٥ سعرة حرارية |
| برقوق: مسلوق | ٢٩ سعرة حرارية | الواحدة = ٢٣ سعرة حرارية |
| بسكويت: رقيق هش | ٤٤٧ سعرة حرارية | |
| بسكويت: ساده | ٤٣٥ سعرة حرارية | |

| | | |
|---|---|---|
| بسكويت: محلى | ٥٥٦ سعرة حرارية | |
| بسكويت: مملح | ٤٨١ سعرة حرارية | |
| بسكويت: بالزنجبيل | ٤٤٧ سعرة حرارية | |
| بشملة: طازجة | ٣٤ سعرة حرارية | الواحدة = ٢٠ سعرة حرارية |
| بسلة: طازجة | ٦٤ سعرة حرارية | |
| بسلة: طازجة مسلوقة | ٤٩ كوب صغير = ٥٧ | |
| بسلة: معلبة | ٨٦ سعرة حرارية | كوب صغير = ٨٢ |
| بصل: طازج | ٢٣ سعرة حرارية | |
| بصل: أخضر | ٣٦ سعرة حرارية | |
| بصل: تقليه | ٣٥٥ سعرة حرارية | |
| بط: بالعظم | ١٦٩ سعرة حرارية | |
| بط: بدون عظم | ٢٩٩ سعرة حرارية | |
| بطارح: بالخل | ١٢٨ سعرة حرارية | |
| بطارح: مشوية | ٢٦٠ سعرة حرارية | |
| بطاطا: مسلوقة | ٨٠ سعرة حرارية | |
| بطاطس: مسلوقة | ٨٠ سعرة حرارية | |
| بطاطس: شبس | ٢٤٩ سعرة حرارية | |
| بطاطس: مقلية | ٣٨٦ سعرة حرارية | |
| بلح | ٢١٤ سعرة حرارية | |
| بقدونس | ٢١ سعرة حرارية | |
| بندق | ٢٨٩ سعرة حرارية | |
| بنجر: مسلوق | ٤٤ سعرة حرارية | |
| بنكرياس (حلويات اللحم) | ١٦٨ سعرة حرارية | |
| بودنج | ٣٢٥ سعرة حرارية | طبق صغير شيكولاته = ١٩٣ سعرة حرارية<br>فانيليا = ٤٣ سعرة حرارية<br>بالخبز = ١٣٣ سعرة حرارية |
| بودنج التفاح | ٢٢٢ سعرة حرارية | |
| بيض مسلوق | | الواحدة = ٨٢ سعرة حرارية |

«ت»

| النوع | ١٠٠ جرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| ترايفل | ١٥٠ سعرة حرارية | |
| تفاح: طازج | ٣٦ سعرة حرارية | واحدة متوسطة = ٨٠ سعرة حرارية |
| تفاح: عصير | ٥٨ سعرة حرارية | كوب صغير = ٥٨ سعرة حرارية |
| تفاح: صلصة محلاة | ٥٠ | كوب صغير = ٥٠ سعرة حرارية |
| تفاح: مطبوخ محفوظ | ٣٢ سعرة حرارية | |
| تفاح: مسلوق بدون سكر | ٢٨ سعرة حرارية | |
| تفاح: فطير التفاح | ١٩٠ سعرة حرارية | |
| توابل (فلفل أسود) | ٣٠٦ سعرات حرارية | |
| توت: معلب | ١٠١ سعرة حرارية | |
| تورتة: الكاستارد | ٣٥٤ سعرة حرارية | القطعة ثمن القرص = ١٠٠ سعرة حرارية |
| تورتة: الشيكولاته | ٤٩٦ سعرة حرارية | القطعة ثمن القرص = ١٤١ سعرة حرارية |
| تورتة: الفواكه | ٣٧٥ سعرة حرارية | القطعة ثمن القرص = ١٨٥ سعرة حرارية |
| تورتة: الاسفنجية | ٣٩٤ سعرة حرارية | القطعة ثمن القرص = ١٩٤ سعرة حرارية |
| تورتة: آيس كريم | ٥٨٤ سعرة حرارية | القطعة ثمن القرص = ٢٨٨ سعرة حرارية |
| تورتة: مربى الكريز | ٤٥٤ سعرة حرارية | القطعة ثمن القرص = ٢٢٤ سعرة حرارية |
| توفي | ٤٣٥ سعرة حرارية | |
| تونيك | | العلبة = ١١٣ سعرة حرارية |
| تين | ٤١ سعرة حرارية | الواحدة = ٤٠ سعرة حرارية |

«ث»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
| --- | --- | --- |
| ثريد (لبن ولبابة خبز) | ٣٢٥ سعرة حرارية | |

«ج»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
| --- | --- | --- |
| جبن: ابيض قريش | ١١٦ سعرة حرارية | |
| جبن: الكاميرا | ٣١٣ سعرة حرارية | |
| جبن: بلودانن | ٣٦٦ سعرة حرارية | |
| جبن: جودة | ٣٤٠ سعرة حرارية | |
| جبن: روكفور | ٣٧٠ سعرة حرارية | |
| جبن: رومي | ٣١٣ سعرة حرارية | |
| جبن: شيدر | ١١٦ سعرة حرارية | |
| جبن: فلمنغ | ٣٧٠ سعرة حرارية | |
| جبن: قديمة كاملة الدسم | ٤٣٠ سعرة حرارية | |
| جبن: كيري | ٨٠٩ سعرات حرارية | الواحدة = ١٦٢ سعرة حرارية |
| جبن: مطبوخة | ٣٨٤ سعرة حرارية | |
| غريب فروت: طازج | ١١ سعرة حرارية | الواحدة = ٢٥ سعرة حرارية |
| غريب فروت: عصير | ٤٥ سعرة حرارية | شوب = ٩٠ سعرة حرارية |
| جزر طازج | ٢٣ سعرة حرارية | الواحدة متوسطة = ٣٠ سعرة حرارية |
| جزر مسلوق | ٢١ سعرة حرارية | |
| زنجبيل | ٢٥٩ سعرة حرارية | |
| جوز مقشر | ٥٤٩ سعرة حرارية | |
| جوز بالقشر | ٣٥٢ سعرة حرارية | |

| | | |
|---|---|---|
| جوز هند: طازج | ٣٦٦ سعرة حرارية | |
| جوز هند: مجفف | ٦٢٧ سعرة حرارية | |
| جيلي | ٨٢ سعرة حرارية | |
| جيلي: باللبن | ١١١ سعرة حرارية | |

## «ح»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| حمام: مسلوم بالعظم | ٩٦ سعرة حرارية | |
| حمام مشوي | ١٠٢ سعرة حرارية | |

## «خ»

| النوع | ١٠٠ جرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| خبز: أبيض | ٢٤٣ سعرة حرارية | الرغيف الصغير = ١٥٠ |
| خبز أسمر: | ٢٩٩ سعرة حرارية | |
| خبز: التوست | ٢٩٩ سعرة حرارية | الشريحة = ٨٥ |
| خبز: ناشف | ٢٦٩ سعرة حرارية | |
| خبز: الشعير | ٢٥٠ سعرة حرارية | |
| خرشوف، طازج | ٧ سعرات حرارية | الواحدة = ١٨ |
| خل: | ٤ سعرات حرارية | |
| خوخ: | ٣٦ سعرة حرارية | الواحدة متوسطة = ٤٠ |
| خيار: | ٩ سعرة حرارية | الواحدة متوسطة = ١٠ سعرات حرارية |
| خس: طازج | ١١ سعرة حرارية | |
| خضروات طازجة | | |
| باذنجان رومي | ١٥ سعرة حرارية | الواحدة متوسطة = ٦٠ سعرة حرارية |

| | | |
|---|---|---|
| بصل: طازج | ٢٣ سعرة حرارية | |
| بصل: أخضر | ٢٣ سعرة حرارية | |
| بصل: أخضر | ٣٦ سعرة حرارية | |
| بقدونس | ٢١ سعرة حرارية | |
| بنجر: مسلوق | ٤٤ سعرة حرارية | |
| بسلة | ٦٤ سعرة حرارية | |
| جزر | ٢٣ سعرة حرارية | الواحدة متوسطة = ٣٠ |
| خرشوف | ٧ سعرة حرارية | الواحدة = ١٨ |
| سبانخ | ٣٦ سعرة حرارية | |
| طماطم | ١٤ سعرة حرارية | الواحدة متوسطة = ١٥ |
| فاصولية ناشفة | ٩٣ سعرة حرارية | |
| فاصولية خضراء | ٧ سعرة حرارية | |
| فجل: حار | ٦٠ سعرة حرارية | رأس صغير = ٢٠ |
| فجل: أحمر | ١٤ سعرة حرارية | رأس صغير = ٣ |
| فول: مدمس | ٤٣ سعرة حرارية | طبق صغير بدون زيت = ٥٠ |
| كرات | ٣٠ سعرة حرارية | |
| كرفس | ٩ سعرة حرارية | |
| كرنب | ٣٢ سعرة حرارية | |
| كوسا | ٨ سعرة حرارية | |
| قلقاس | ١٩ سعرة حرارية | |
| قرنبيط | ٢٥ سعرة حرارية | |
| ليمون | ١٥ سعرة حرارية | |

«د»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| دقيق القمح (١٠٠٪) | ٣٤٥ سعرة حرارية | |
| دقيق الشوفان (كويكر) | ٤٠٤ سعرات حرارية | |
| دهن الماشية | ٩٢٥ سعرة حرارية | |
| دندرمة | ٧٠ سعرة حرارية | |
| ديك رومي | ١١٨ سعرة حرارية | |

«ر»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| رمان: عصير طازج | ٤٤ سعرة حرارية | كوب صغير = ٤٤ |

«ز»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| زبادي طبيعي | ٥٤ سعرة حرارية | كوب صغير = ٥٤ |
| زبادي بالفاكهة | ١٠٦ سعرات حرارية | كوب صغير = ١٠٨ |
| زبيب | ٢٤٧ سعرة حرارية | |
| زبد: مملح | ٧٩٣ سعرة حرارية | ملعقة كبيرة = ١٠٠ |
| زلابية | ٢٠٦ سعرة حرارية | |
| زيت: زيتون | ٩٣٠ سعرة حرارية | ملعقة كبيرة = ١٢٠ |
| زيت: كبد الحوت | ٩٣٠ سعرة حرارية | |

| | | |
|---|---|---|
| زيت بالبذرة أسود | ٨٥ سعرة حرارية | الواحدة كبيرة = ٥ |
| زيتون: بالبزرة اخضر | ٧٠ سعرة حرارية | الواحدة كبيرة = ٤ |

«س»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| سبانخ | ٣٦ سعرة حرارية | |
| سكر | ٢٩٤ سعرة حرارية | ملعقة صغيرة = ٢٠ سعرة حرارية |
| سمك: بريل مدخن | ٨٧ سعرة حرارية | |
| سمك: بوري مدخن | ٨٥ سعرة حرارية | |
| سمك: بوري مشوي | ١٧٠ سعرة حرارية | |
| سمك: ترنشات مدخن | ٦٦ سعرة حرارية | |
| سمك: ترنشات مقلي | ٢٠٤ سعرات حرارية | |
| سمك: ترنشات مشوي | ١٥٠ سعرة حرارية | |
| سمك: تونة علب | ٢٨٠ سعرة حرارية | |
| سمك: ريخة مشوي | ١٨٩ سعرة حرارية | |
| سمك: سردين معلب | ٢٩٤ سعرة حرارية | |
| سمك: رنجة مشوي | ١٨٩ سعرة حرارية | |
| سمك: سردين معلب | ٢٩٤ سعرة حرارية | |
| سمك: سلمون مشوي | ١٠٨ سعرات حرارية | |
| سمك: سلمون مدخن | ١٦١ سعرة حرارية | |
| سمك: شبوط مدخن | ٦١ سعرة حرارية | |
| سمك: قارون مدخن | ٦٧ سعرة حرارية | |
| سمك: ماكريل مشوي | ١٣٦ سعرة حرارية | |
| سمك: ماكريل مدخن | ٧٩ سعرة حرارية | |
| سمك: موسى مقلي | ٢٤١ سعرة حرارية | |
| سمك: موسى مدخن | ٥٠ سعرة حرارية | |

## «ش»

| النوع | ١٠٠ جرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| شامبينون: طازج | ٧ سعرات حرارية | |
| (عش الغراب) مقلي | ٢١٧ سعرة حرارية | |
| شوكولا ساده | ٥٤٤ سعرة حرارية | |
| شكولا باللبن | ٥٨٨ سعرة حرارية | |
| شمام | ٢٣ سعرة حرارية | ملء فنجان = ٣٠ سعرة حرارية |
| شوربة: لحم | ١٥ سعرة حرارية | ملء فنجان = ٢٥ سعرة حرارية |
| شوربة: فراخ | ١٥ سعرة حرارية | ملء فنجان = ٢٥ سعرة حرارية |
| شوربة: العظم | ٧ سعرات حرارية | ملء فنجان = ١٢ سعرة حرارية |
| شوربة بالشعرية | ٦٣ سعرة حرارية | ملء فنجان = ٨٥ سعرة حرارية |

## «ص»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| صلصة (كيتشوب) | ١٠٠ سعرة حرارية | الملعقة الكبيرة = ٢٠ |
| بياض (كريمة) | ٣٨٧ سعرة حرارية | الملعقة الكبيرة = ٩٦ |

## «ط»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| طماطم طازجة | ١٤ سعرة حرارية | الواحدة = ١٥ سعرة حرارية |
| طماطم عصير | ٢٥ سعرة حرارية | الكوب الكبير = ٥٠ سعرة حرارية |
| طماطم صلصة | ٧٤ سعرة حرارية | الملعقة الكبيرة = ١٥ سعرة حرارية |

## «ع»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| عدس مغلي | ٩٦ سعرة حرارية | |
| عدس شوربة | ١٠٠ سعرة حرارية | طبق صغير = ١٠٠ سعرة حرارية |
| عدس أبيض | ٢٨٨ سعرة حرارية | ملعقة صغيرة = ١٥ سعرة حرارية |
| عنب أسود | ٥٠ سعرة حرارية | |
| عنب أحمر | ٦٠ سعرة حرارية | |
| عنب بناتي | ٢٤٩ سعرة حرارية | |

## «غ»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| غريبه | ٥٢١ سعرة حرارية | الواحدة = ٢٥٠ سعرة حرارية |

## «ف»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| فاصوليا ناشفة | ٩٣ سعرة حرارية | |
| فاصوليا خضراء | ٧ سعرة حرارية | |
| فجل حار | ٦٠ سعرة حرارية | رأس صغير = ٢٠ سعرة حرارية |
| فجل احمر | ١٤ سعرة حرارية | رأس صغير = ٣ سعرات حرارية |
| فراخ مسلوقة بالعظم | ١٣٢ سعرة حرارية | |
| فراخ مشوية بالعظم | ١٠٢ سعرة حرارية | ربع دجاجة = ٢٠٠ سعرة حرارية |

| | | |
|---|---|---|
| فراولة طازجة | ٢٦ سعرة حرارية | ملء فنجان = ٥٠ سعرة حرارية |
| فستق | ٥٩١ سعرة حرارية | |
| فطر رقائق | ٣٥٨ سعرة حرارية | |
| فطيرة بالسكر | ٣٠١ سعرة حرارية | |
| فطيرة تفاح | ١٩٠ سعرة حرارية | |
| فول مدمس | ٤٣ سعرة حرارية | طبق صغيرة = ٥٠ سعرة حرارية |
| فول سوداني | ٦٠٣ سعرة حرارية | |
| فواكه طازجة بالقشر | | |
| أناناس عصير | شوب = ٧٦ سعرة حرارية | |
| برتقال | ٢٧ سعرة حرارية | الواحدة = ٥٠ سعرة حرارية |
| برقوق | ٣٧ سعرة حرارية | الواحدة = ٢٥ سعرة حرارية |
| بشمله | ٣٤ سعرة حرارية | الواحدة = ٢٠ سعرة حرارية |
| بلح | ٢١٤ سعرة حرارية | الواحدة = ٢٢ سعرة حرارية |
| تفاح اميركاني كبير | ٣٦ سعرة حرارية | الواحدة = ٨٠ سعرة حرارية |
| غريب فروت | ١١ سعرة حرارية | الواحدة = ٢٥ سعرة حرارية |
| رمان | ٢٠ سعرة حرارية | الواحدة = ١٢٠ سعرة حرارية |
| شمام | ١٣ سعرة حرارية | ملء فنجان = ٣٠ سعرة حرارية |
| عنب أسود | ٥٠ سعرة حرارية | |
| عنب بناتي | ٢٤٩ سعرة حرارية | |
| فراولة | ٢٦ سعرة حرارية | ملء فنجان = ٥٠ سعرة حرارية |
| كريز | ٤٠ سعرة حرارية | ملء فنجان = ٨٠ سعرة حرارية |
| كمثري | ٣٠ سعرة حرارية | الواحدة = ٤٠ سعرة حرارية |
| مشمش | ٢٦ سعرة حرارية | الواحدة = ١٨ سعرة حرارية |
| موز | ٤٥ سعرة حرارية | الواحدة = ٥٠ سعرة حرارية |
| مانجو | ٥٤ سعرة حرارية | الواحدة متوسطة = ١٢٠ سعرة حرارية |
| يوسفي | ٢٤ سعرة حرارية | الواحدة = ٤٠ سعرة حرارية |

## «ق»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
| --- | --- | --- |
| قراصيا مسلوقة بدون سكر | ٨١ سعرة حرارية | الواحدة طازجة = ٢٠ سعرة حرارية |
| قراصيا مجففة | ١٣٤ سعرة حرارية | |
| قرنبيط طازج | ٢٥ سعرة حرارية | |
| قرنبيط مسلوق | ١١ سعرة حرارية | |
| قلقاس طازج | ١٩ سعرة حرارية | |

## «ك»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
| --- | --- | --- |
| كاري بودرة | ٢٣٦ سعرة حرارية | |
| كاري بدون أرز | ١٦٩ سعرة حرارية | الملعقة الكبيرة = ٣٤ سعرة حرارية |
| كاستارد بودرة | ٣٤٥ سعرة حرارية | |
| مطبوخ | ٢٨٩ سعرة حرارية | الملعقة الكبيرة = ٥٨ سعرة حرارية |
| كاشونات | ٦٢٦ سعرة حرارية | |
| كاكاو | ٤٥٢ سعرة حرارية | |
| كبدة مشوية | ٢٦٢ سعرة حرارية | |
| كتشوب | ١٠٠ سعرة حرارية | الملعقة الكبيرة = ٢٠ سعرة حرارية |
| كراث | ٣٠ سعرة حرارية | |
| كرفس طازج | ٩ سعرات حرارية | |
| كرفس مسلوق | ٥ سعرات حرارية | |
| كرنب احمر | ٢٠ سعرة حرارية | |
| كريز طازج بالبذرة | ٤٠ سعرة حرارية | |
| كريز مسلوق بالسكر | ٣٥ سعرة حرارية | |

| | | |
|---|---|---|
| كريمة | ٣٨٧ سعرة حرارية | الملعقة الكبيرة = ٧٠ سعرة حرارية |
| كلاوي مشوية | ١٩٩ سعرة حرارية | |
| كمثري طازجة | ٣٠ سعرة حرارية | الواحدة = ٤٠ سعرة حرارية |
| كمثري كمبوت | ٧٧ سعرة حرارية | |
| كورن فيلكس | ٣٦٧ سعرة حرارية | باللبن بدون سكر الطبق = ١٧٠ سعرة حرارية |
| كيك بالزبيب | ٣٠٦ سعرات حرارية | الشريحة = ١٠٠ جرام |
| كيك بالزنجبيل | ٣٨١ سعرة حرارية | |

## «ل»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| لبن طازج كامل الدسم | ٦٦ سعرة حرارية | الكوب = ١٣٠ سعرة حرارية |
| لبن منزوع الدسم | ٢٥ سعرة حرارية | الكوب = ٧٠ سعرة حرارية |
| لبن مركز محلّى | ٣٥٤ سعرة حرارية | الملعقة الصغيرة = ١٧ سعرة حرارية |
| لبن مركز غير محلّى | ١٥٩ سعرة حرارية | الملعقة الصغيرة = ٨ سعرات حرارية |
| لبن بودرة | ٥٣٠ سعرة حرارية | الملعقة الصغيرة = ٢٠ سعرة حرارية |
| لحـــوم | | |
| بقري برغر | ٣٤٦ سعرة حرارية | |
| بسطرمة | ٢٣١ سعرة حرارية | الشريحة = ١٥ سعرة حرارية |
| بقري ستيك مشوي | ٢٧٣ سعرة حرارية | |
| بقري لانشون | ١٧٢ سعرة حرارية | الشريحة = ٢٠ سعرة حرارية |
| بقري «معلب» | ٣٣٥ سعرة حرارية | |
| بقري لسان | ٢٩٧ سعرة حرارية | |
| بقري كبده | ٢٦٢ سعرة حرارية | |
| بقري: كلاوي | ١٩٩ سعرة حرارية | |
| بقري: قلب | ٢٣٩ سعرة حرارية | |
| بقري: محمر | ٣٠٤ سعرات حرارية | |

| | | |
|---|---|---|
| بقري: مسلوق | ٢٠٦ سعرات حرارية | |
| بقري: مشوي فيليه | ٢٣٢ سعرة حرارية | |
| بقري: مفروم | ١٤٠ سعرة حرارية | |
| بتلو: رقبة مسلوقة | ٢٤٥ سعرة حرارية | |
| بتلو روستو | ٢٩٢ سعرة حرارية | |
| بلتو محمر | ٥١٢ سعرة حرارية | |
| بتلو مشوي بالعظم | ٣٧٨ سعرة حرارية | |
| غزال مشوي | ١٩٧ سعرة حرارية | |
| لوز | ٥٩٨ سعرة حرارية | الواحدة = ٦ سعرات حرارية<br>مملح = ٧ سعرة حرارية<br>بالشوكولا = ١٧ سعرة حرارية |
| ليمون طازج | ١٥ سعرة حرارية | |
| ليمون عصير | ٧ سعرات حرارية | |
| ليموناضه بدون سكر | ٢١ سعرة حرارية | |
| لايم جويس | ١١٢ سعرة حرارية | |
| مربى | ٢١٦ سعرة حرارية | الملعقة الصغيرة = ١١ سعرة حرارية |
| محار رومي | ١٠٥ سعرات حرارية | |
| مخ جاموس | ١٠٣ سعرات حرارية | |
| مخ ضأن | ١١٠ سعرات حرارية | |
| مخ مخلل | ١٣٠ سعرة حرارية | |
| مشمش مجفف | ١٨٣ سعرة حرارية | الواحدة = ٩ سعرة حرارية |
| مشمش شراب | ٧٠ سعرة حرارية | |
| مشمس كمبوت | ١٠٦ سعرات حرارية | |
| معكرونة مسلوقة | ١١٤ سعرة حرارية | |
| معكرونة بالجبن | ٢٠٧ سعرحراري | |
| معكرونة سباجيتي | ٣٣٥ سعرة حرارية | |
| مهلبية | ١٢٩ سعرة حرارية | الملعقة الصغيرة = ٧ سعرات حرارية |
| موز بالقشر | ٤٥ سعرة حرارية | الواحدة متوسطة = ٥٠ سعرة حرارية |
| موز كاستارد | ١٠٣ سعرات حرارية | الملعقة الصغيرة = ٥ سعرات حرارية |

المشروبات:

| | |
|---|---|
| كوكا كولا | ٨٢ سعرة حرارية للكوب |
| مشروبات غازية | ٦٤ سعرة حرارية للكوب |

«ن»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| نشا | ٣٥٩ سعرة حرارية | |
| نوغا | ٤٢٠ سعرة حرارية | |

«ي»

| النوع | ١٠٠ غرام | ملاحظات |
|---|---|---|
| يوسفي | ٢٤ سعرة حرارية | الواحدة = ٤٠ سعرة حرارية |
| يوسفي: عصير | ٦٤ سعرة حرارية | |

الفصل الخامس

# النظم العالمية للريجيم الغذائي

## إرشادات عامة

هذه الأنظمة وضعها مجموعة من اختصاصيّي التغذية في العالم وهي منتشرة ومعمول بها في مراكز إنقاص الوزن العالمية، ولكن يجب علينا ملاحظة الآتي:

١ ـ هذه النظم وضعت لتلائم النظام الأوروبي الأميركي للغذاء، وقد لا تتمشى مع نظام التغذية في بلادنا في مصر بمعنى أن الفطور يكون الساعة السابعة صباحاً والغداء الساعة الثانية عشرة ظهراً والعشاء الساعة السادسة مساءً.

وعلى هذا يمكن الارتباط بها ارتباطاً تاماً أو تحويلها لتلائم البيئة العربية بمعنى تناول العشاء بدلاً من الغداء مع الانتقال فيها كما يأتي:

عشاء اليوم الأول كغداء اليوم الأول.

غداء اليوم الثاني كعشاء اليوم الأول.

عشاء اليوم الثاني كغداء اليوم الثاني.

غداء اليوم الثالث كعشاء اليوم الثاني.. وهكذا.

٢ ـ قد تكون بعض أنواع الغذاء غير محببة لنا كالكرنب والسبانخ، ويمكن استبدالها بالفاصولية الخضراء والكوسا والخرشوف.

٣ ـ إذا قمت بإبدال أي نوع فالواجب إبداله في جميع بنود الغذاء أي يجب أن يكون الإبدال تاماً وكلياً.

٤ ـ هذه النظم الغذائية مبنية على نوع الغذاء، وليس على النظام المعروف بقياس السعرات الحرارية، وأساسها قائم على عدم اضافة السمن والزبد والزيت على الأكل، والابتعاد تماماً عن تناول المواد السكرية والنشوية، وتُسمى بالنظم الكيماوية. ولذلك يجب أخذ النظام كما هو تماماً.

٥ ـ تذكر جيداً أن إنقاص الوزن بمقدار كيلوغرام يحتاج الى حسم ٧٧٠٠ سعرة حرارية من الغذاء المتعادل (نوعياً) وأن الاعتماد على النظم الكيماوية قد يعطينا تأثيراً أكبر في نزول الوزن... وعلى هذا يجب البدء بأخذ هذه النظم الغذائية ثم الانتقال بعد اسبوعين إليغيره حتى تجد أن النزول في الوزن أصبح بطيئاً فابدأ بأخذ النظم المبنية على السعرات الحرارية (نظام شاك لي).

٦ ـ إذا أصبح الجسم لا يستجيب للنظم الغذائية، فمعنى هذا أنك لا تزاول الرياضة، وأن الجسم سريع التكيف مع إنزال السعرات المتناولة وعلى هذا يمكنك أخذ النظام الثالث لمدة اسبوعين أو أخذ ٤٨ ساعة إجازة من النظم الغذائية لكي يزيد وزنك فيها نصف كيلوغرام، ثم أعد النظام من أوله (الأول، فالثاني، فنظام شاك لي).

**وأخيراً:**

**تذكّر أن طبيعة بدانتك تفرض عليك ما يلي:**

١ ـ ابدأ بالنظام الأول فالثاني، كل منهما اسبوعين ثم خطط بما يناسب طبيعة بدانتك.

ب ـ أعلن على الملأ بأنك تحت نظام غذائي حتى تجد المساعدة من الجميع.

## الريجيم الغذائي الأول

**الفطور يومياً:** بيضتان مسلوقتان، غريب فروت أو شمام، شاي.

*** اليوم الأول:**

**الغداء:** بيضتان مسلوقتان، غريب فروت أو شمام.

**العشاء:** بيضتان مسلوقتان، سلطة خضراء، ربع رغيف خبز، غريب فروت أو شمام، شاي.

*** اليوم الثاني:**

**الغداء:** بيضتان مسلوقتان، طماطم، شاي.

**العشاء:** لحم مشوي، طماطم، خيار، خس، زيتون، شاي.

*** اليوم الثالث:**

**الغداء:** بيضتان مسلوقتان، سبانخ، شاي، انظر الوصفة (٩) (السبانخ بالبيض) في وجبات شهية لإنقاص الوزن.

**العشاء:** ريشتان مشويتان، خيار وطماطم، شاي.

*** اليوم الرابع:**

**الغداء:** بيضتان مسلوقتان، سبانخ، شاي، انظر الوصفة (٩).

**العشاء:** بيضتان مسلوقتان، جبنة قريش، ربع رغيف خبز، كرنب.

*** اليوم الخامس:**

**الغداء:** بيضتان مسلوقتان، سبانخ، شاي.

**العشاء:** سمك، سلطة، ربع رغيف خبز، غريب فروت.

*** اليوم السادس:**

**الغداء:** سلطة فواكه طازجة.

**العشاء:** لحم مشوي، طماطم، خيار.

*** اليوم السابع:**

**الغداء:** دجاج، طماطم، غريب فروت.

**العشاء:** دجاج، طماطم، جزر، كرنب، غريب فروت.

**ملاحظات: عند اتباع هذا النظام الغذائي:**

- يمكن استبدال الخضروات بما يوازي: الكرنب، السبانخ، الفاصولية الخضراء، الخرشوف، الكوسا.

- يمكن استبدال البيض بملء ملعقة شوربة جبنة قريش خالية الدسم.

## ريجيم المدرسة الأميركية (مايو كلينيك)

**الفطور يومياً:** عصير غريب فروت أو شمام، بيضة مسلوقة أو اثنتان، قهوة أو شاي.

*** اليوم الأول:**

**الغداء:** بيضتان مسلوقتان، سلطة خضراء، قهوة أو شاي.

**العشاء:** لحم مشوي، سلطة خضار.

*** اليوم الثاني:**

**الغداء:** سلطة فواكه طازجة.

**العشاء:** دجاج، طماطم، جزء أصفر، كرنب.

*** اليوم الثالث:**

**الغداء:** سلطة فواكه طازجة.

**العشاء:** لحم مشوي، طماطم، خيار، خس، قهوة أو شاي.

*** اليوم الرابع:**

**الغداء:** دجاج، طماطم، قهوة أو شاي.

**العشاء:** بيضتان مسلوقتان، سلطة خضراء، شريحة خبز (ربع رغيف).

*** اليوم الخامس:**

**الغداء:** بيضتان مسلوقتان، طماطم، قهوة أو شاي.

**العشاء:** لحم مشوي، سلطة خضراء، قهوة أو شاي.

*** اليوم السادس:**

**الغداء:** سلطة فواكه طازجة.

**العشاء:** لحم مشوي، طماطم، خيار، قهوة أو شاي.

*** اليوم السابع:**

**الغداء:** بيضتان مسلوقتان، سلطة خضراء، قهوة أو شاي.

**العشاء:** سمك مشوي، سلطة خضراء، شريحة خبز (ربع رغيف)، قهوة أو شاي.

**ملاحظات: عند اتباع هذا النظام الغذائي:**

- ممنوع إضافة السمن والزبدة والزيت والسكر.
- يمكن استبدال الكرنب والسبانخ بالكوسا والفاصولية الخضراء والخرشوف.
- يعمل بهذا النظام الغذائي لمدة اسبوعين ثم يُوقف.

## ريجيم الأنسيكلوبيديا الفرنسية
## حِمْية[1] سْكارسديل: الحِمْية الطبية التي لا تُخطئ

**الفطور يومياً:** نصف غريب فروت (فاكهة الموسم)، شاي أو قهوة.

*** اليوم الأول:**

**الغداء:** قطع مشكلة من اللحم والدجاج البارد، قطع من الطماطم، قهوة أو شاي.

**العشاء:** سمك أو محار من أي نوع (مشوي) سلطة خضراء من أي نوع، شريحة من الخبز البروتيني، غريب فروت أو فاكهة الموسم.

*** اليوم الثاني:**

**الغداء:** سلطة فواكه طازجة، قهوة أو شاي.

**العشاء:** همبرغر (لحم مفروم، كفتة بدون دهون) مشوي، طماطم، خس، كرفس، كرنب أو خيار، قهوة أو شاي.

---

(١) حِمْية: نظام غذائي = ريجيم = Regimen.

* **اليوم الثالث:**

**الغداء:** سلمون أو تونة بعد إزالة الزيوت) بالخل والليمون، غريب فروت، ليمون حلو أو شمام، **قهوة أو شاي.**

**العشاء:** لحم مشوي، سلطة: طماطم، خيار، خس، **قهوة أو شاي.**

* **الرابع الرابع:**

**الغداء:** بيضتان مسلوقتان أو غير ذلك، جبن قريش، قطع من الكوسا أو الفاصولية المسلوقة مع الطماطم.

**العشاء:** دجاج مشوي، سبانخ، فلفل اخضر، فاصولية، **قهوة أو شاي.**

* **اليوم الخامس:**

**الغداء:** شريحة خبز بروتيني، جبنة قريش، سبانخ، **قهوة أو شاي.**

**العشاء:** سمك أو محار من أي نوع، سلطة خضراء مشكلة، شريحة من الخبز البروتيني، **قهوة أو شاي.**

* **اليوم السادس:**

**الغداء:** **قهوة أو شاي، سلطة فواكه مشكلة طازجة.**

**العشاء:** دجاج أو رومي مشوي، طماطم وخس، غريب فروت أو شمام، **قهوة أو شاي.**

* **اليوم السابع:**

**الغداء:** **قطعة من الدجاج أو الرومي البارد،** طماطم، جزر، كرنب، غريب فروت أو شمام.

**العشاء:** لحم مشوي، خس، خيار، طماطم، كرنب أو كوسا مسلوقة، **قهوة أو شاي.**

**ملاحظات: عند اتّباع هذا النظام الغذائي:**

- يمكن الاستمرار على هذا النظام لمدة طويلة.
- يمكن إضافة شريحة من الخبز البروتيني يومياً على هذا النظام.
- يمكن استبدال الخضروات كالآتي: السبانخ، الكرنب، القرنبيط، الكوسا، الفاصولية الخضراء والخرشوف.
- يمكن استبدال أية وجبة بثمرة فاكهة.

## النظام الغذائي الرابع
## (نظام التحويل)

**الفطور يومياً:** نصف غريب فروت، (شريحة شمام)، شاي أو قهوة.

*** اليوم الأول:**

**الغداء:** همبرغر أو فيليه مشوي، خس وطماطم.

**العشاء:** بيضتان مسلوقتان جيداً، ربع كيلو فاصولية خضراء مسلوقة، نصف غريب فروت أو شريحة شمام.

*** اليوم الثاني:**

**الغداء:** شريحة لحم مشوي، خس وطماطم.

**العشاء:** كوسا، قرنبيط مسلوق مع ربع كيلو فاصولية خضراء، فاكهة أو عصير برتقال.

*** اليوم الثالث:**

**الغداء:** دجاج مشوي، خس وكرفس، ثمرة من الفاكهة (تفاح).

العشاء: همبرغر (قطعة واحدة)، فاكهة طازجة.

*** اليوم الرابع:**

**الغداء:** بيضتان مسلوقتان جيداً، ربع كيلو فاصولية خضراء، طماطم.

**العشاء:** همبرغر أو فيليه مشوي.

*** اليوم الخامس:**

**الغداء:** سمك مشوي، سلطة خضراء، شريحة من الخبز.

**العشاء:** فاكهة الموسم (ثمرة واحدة).

*** اليوم السادس:**

**الغداء:** بيضتان مسلوقتان جيداً، ربع كيلو فاصولية خضراء مسلوقة.

**العشاء:** همبرغر أو فيليه مشوي.

*** اليوم السابع:**

**الغداء:** سمك مشوي، سلطة خضراء، شريحة خبز.

**العشاء:** فاكهة الموسم (ثمرة واحدة).

**ملاحظات هامة: عند اتباع هذا النظام الغذائي:**

ـ هذا النظام يمكن اتباعه لكسر تكيّف الجسم إذا أخذت في اليوم السادس والسابع إجازة تامة من النظام الغذائي.

ـ زن نفسك صباحاً ولا تنزعج إذا زاد وزنك نصف كيلوغرام فهذا النظام التحويلي موضوع لكسر تكيف الجسم مع النظام الغذائي الذي اتبعه.

ـ يمكنك تكرار النظام من أوله أو الانتقال الى نظام السعرات الحرارية طويلة المدة.

## النظام الغذائي الخامس بالسعرات
## (شاك لي)

* يعتمد هذا النظام على حرية الاختيار ويمكن استبداله بأي نظام آخر كما سبق أن أشرنا، ويمكنك أيضاً استخدام عدد السعرات والوصفات المكتوبة في جداول الأطعمة الحرارية.

* يعتمد هذا النظام الغذائي أيضاً على استخدام مستحضرات الغذاء، السوستاجين للكبار ومتاعب الكلية والكازيك للصغار.

* يمتد هذا النظام إلى ثمانية أسابيع

## الأسبوع الأول

### اليوم الأول:

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق على كوب ماء سوستاجين اوكازيك | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| فراخ مشوية: ٢٠٠ جم | ٢٠٠ |
| خضار مسلوق: فنجان | ٤٠ |
| سلطة خضراء: طبق | ٦٠ |
| شريحة خبز: | ٥٠ |
| ثمرة فاكهة: | ٥٠ |
| إجماليّ السعرات في اليوم | ٧٩٠ سعرة حرارية |

## اليوم الثاني

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| شريحة لحم مشوي ١٠٠ غ | ٢٧٠ |
| ارز مسوى على البخار ١/٤ فنجان | ١١٢ |
| فاصوليا خضراء (فنجان) | ٣١ |
| فاكهة (ثمرة) | ٦٠ |
| إجمالي السعرات | ٨٦٣ سعرة حرارية |

## اليوم الثالث

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق كبيرة من السوستاجين أو الكازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| سبانخ ٢ فنجان | ٢٨ |
| بيضة واحدة | ٨٢ |
| قطعة طماطم واحدة | ٢٠ |
| خبز ١/٤ رغيف | ٥٠ |
| اجمالي السعرات | ٦٢٠ سعرة حرارية |

## اليوم السادس

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق على كوب ماء سوستاجين أو كازيك | ١٩٥ |

**الغداء:**

| | |
|---|---|
| السمك المشوي بالليمون وجبة رقم(١٢) | ١٥٤ |
| خس: فنجان | ١٠ |
| خيار: واحدة | ١٠ |
| بصل: ١/٢ فنجان | ٧ |
| إجمالي السعرات | ٦٣٦ سعرة حرارية |

## اليوم السابع

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق على كوب ماء سوستاجين أو كازيك | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| كسرولة الدجاج | ٣٦٥ |
| فاكهة | ٥٠ |
| سلاطة خضراء: | |
| خيار: واحدة | ١٠ |
| طماطم: واحدة | ١٥ |
| إجمالي السعرات | ٨٤٠ سعرة حرارية |

# نظام «شاك لي»

# الأسبوع الثاني

* في هذا الأسبوع يبدأ تدريبك على اختيار غذائك بطريقة صحيحة

## اليوم الأول

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |

**الغداء:**

| | |
|---|---|
| كباب أو لحم مشوي ١٠٠ غ | ٢٧٠ |
| كوسا مسلوقة فنجان | ١٢ |
| فلفل أخضر، طماطم، بصل فنجان | ٤٠ |
| شريحة خبز | ٥٠ |
| اجمالي السعرات | ٦١٨ سعرة حرارية |

## اليوم الثاني

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| دجاج مشوي بدون جلد ١/٤ دجاجة | ٢٠٠ |
| فاصوليا خضراء طبق | ٢٥ |
| سلاطة خضراء طبق | ٦٠ |
| غريب فروت أو شمام | ٢٥ |
| إجمالي السعرات | ٥٠٥ سعرات حرارية |

## اليوم الثالث

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| لوبيا مسلوقة فنجان | ٤٥ |
| جبن قريش ١/٨ كيلو | ١٤٠ |
| سلاطة خضراء طبق | ٦٠ |
| ثمرة فاكهة | ٥٠ |

| | |
|---|---|
| شريحة خبز | ٥٠ |
| إجمالي السعرات | ٥٤٠ سعرة حرارية |

## اليوم الرابع

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق ستوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| سمك مشوي سمكة متوسطة | ٣٠٠ |
| طماطم، خيار، بصل طبق | ٦٠ |
| شريحة خبز | ٥٠ |
| فاكهة ثمرة واحدة | ٥٠ |
| اجمالي السعرات | ٦٥٥ سعرة حرارية |

## اليوم الخامس

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق ستوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| تخيّر وجبة مُشكّلة من الأغذية بما يوازي ٤٠٠ سعر حراري من الوجبات الشهية لإنقاص الوزن مع الفاكهة أو السلاطة | |
| إجمالي السعرات | ٥٩٥ سعرة حرارية |

## اليوم السادس

**الافطار والعشاء**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق ستوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| لحم مفروم أو همبرغر ٣ قطع | ٦٠ |
| سلاطة: طبق | ٦٠ |
| فاصوليا خضراء: طبق | ٣٠ |
| فاكهة ثمرة واحدة | ٥٠ |
| إجمالي السعرات | ٦٥٥ سعرة حرارية |

## اليوم السابع

**الافطار والعشاء**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق ستوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| تخيّر غذاءك من الوجبات الشهية لانقاص الوزن بما يوازي ٤٠٠ سعر حراري مع الفاكهة والسلاطة | |
| إجمالي السعرات | ٥٩٥ سعرة حرارية |

## نظام «شاك لي»

## الأسبوع الثالث

في هذا الاسبوع ستُترك لك حرية اختيار الأغذية ويمكنك الرجوع إلى الفصل الثالث «وجبات شهية لإنقاص الوزن».

### اليوم الأول

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| فراخ: ربع دجاجة | ٢١٠ |
| ارز مشوي على البخار: نصف فنجان | ١٤٦ |
| خضار مسلوق: فنجان | ٤٠ |
| سلاطة خضراء: طبق | ٦٠ |
| فاكهة: ثمرة واحدة | ٥٠ |
| إجمالي السعرات | ٧٠٠ سعرة حرارية |

### اليوم الثاني

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| تخيّر وجبة غذائية من الفصل الثالث | |
| بما يوازي ٥٠٠ سعر حراري | |
| مع الخضار والفاكهة ليكون | |
| إجمالي السعرات هذا اليوم | ٦٩٥ سعرة حرارية |

## اليوم الثالث

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| ستيك مشوي ١/٨ كيلو | ٣٥٠ |
| قرنبيط بالبهارات مسلوق: فنجان | ٢٨ |
| سلطة خضراء: طبق | ٦٠ |
| فاكهة: ثمرة | ٥٠ |
| إجمالي السعرات | ٦٦٨ سعرة حرارية |

## اليوم الرابع

**الافطار والعشاء:**

| | |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| تخير غذاءك من الفصل الثالث بما | |
| يوازي ٥٠٠ سعر حراري من الأطباق | |
| الموصوفة والفاكهة والخضروات الطازجة | |
| ليصبح اجمالي السعرات | ٦٩٥ سعرة حرارية |

## اليوم الخامس

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| دجاج لحم أبيض جلد: ١/٤ دجاجة | ٢١٠ |
| صلصة طماطم ١/٤ فنجان | ٤٣ |

| | |
|---|---|
| بصل: ملعقتان كبيرتان | ٨ |
| عش غراب: ٥ صغار | ١٤ |
| كوسا مسلوقة طبق | ٢٢ |
| سلطة خضراء | ٦٠ |
| اجمالي السعرات | ٧٥٧ سعرة حرارية |

## اليوم السادس

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |

**الغداء:**

تخيّر غذاءك من الفصل الثالث

بما يوازي ٥٠٠ سعر حراري من الأطباق الموصوفة والفاكهة والخضروات الطازجة

| | |
|---|---|
| ليصبح اجمالي السعرات | ٦٩٥ سعرة حرارية |

## اليوم السابع

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |

**الغداء:**

| | |
|---|---|
| لحم مشوي كباب ١/٨ كيلو | ٣٤٠ |
| سلطة خضراء: طبق | ٦٠ |
| شريحة خبز | ٥٠ |
| ثمرة فاكهة | ٥٠ |
| إجمالي السعرات | ٦٩٥ سعرة حرارية |

## نظام «شاك لي»

## الأسبوع الرابع

* تابع النظام الغذائي باستخدام الغذاء بالوجبات الجاهزة: ٣ ملاعق سوستاجين على كوب ماء أو ثلاث ملاعق كازيك كبيرة على كوب ماء.

### اليوم الأول

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
| --- | --- |
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |

**الغداء:**

تخير غداءك بما يوازي ٥٠٠ سعرة حرارية من الفصل الثالث «وجبات شهية لانقاص الوزن».

### اليوم الثاني

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
| --- | --- |
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |

**الغداء:**

| | |
| --- | --- |
| لوبيا حمراء: فنجان | ٤٥ |
| خس وطماطم: مقطعة ٢ فنجانان | ٢٥ |
| همبرغر ٣ قطع | ٣٦٠ |
| فاكهة | ٥٠ |
| إجمالي اليوم الثاني | ٦٤٥ سعرة حرارية |

## اليوم الثالث

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |

**الغداء:**

تخير غداءك من الفصل الثالث بما يوازي ٥٠٠ سعر حراري

| اجمالي اليوم الثالث | ٦٩٥ سعرة حرارية |
|---|---|

## اليوم السادس

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| دجاج مشوي ١/٤ دجاجة | ٢٠٠ |
| بصلة وجزر وطماطم مسلوقة: طبق | ٨٥ |
| طماطم وخس وخيار طبق | ٥٠ |
| شريحة خبز | ٥٠ |
| اجمالي اليوم السادس | ٥٨٠ سعرة حرارية |

## اليوم السابع

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |

**الغداء:**

تخير غداءك بما يوازي ٣٣٥ سعرة حرارية

| اجمالي اليوم السابع | ٥٣٠ سعرة حرارية |
|---|---|

## نظام «شاك لي»

### الأسبوع الخامس والسابع

تابع نظامك الغذائي باستخدام السوائل الجاهزة، وهذا الأسبوع سيكرر مرتين بالتبادل مع النظام التالي.

### اليوم الأول

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٠٠ |
| اجمالي السعرات | ٢٩٥ سعرة حرارية |

### اليوم الثاني

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| لحم فيليه: شرحتان | ٢٠٠ |
| خس وخيار وطماطم طبق | ٥٠ |
| شريحة خبز ١/٤ رغيف | ٥٠ |
| فاكهة | ٥٠ |
| اجمالي السعرات | ٦٤٠ سعرة حرارية |

## اليوم الثالث

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٠٠ |
| اجمالي السعرات | ٢٩٥ سعرة حرارية |

## اليوم الرابع

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| دجاج مشوي ١/٤ دجاجة | ٢٠٠ |
| جزر وبصل وطماطم وبازلاء مسلوقة: طبق | ٨٥ |
| طماطم وخس وخيار (سلاطة): طبق | ٥٠ |
| شريحة خبز | ٥٠ |
| فاكهة | ٥٠ |
| اجمالي السعرات | ٦٣٠ سعرة حرارية |

## اليوم الخامس

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٠٠ |
| اجمالي السعرات | ٢٩٥ سعرة حرارية |

### اليوم السادس

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| كباب وكفتة: ١/٨ كيلو | ٢٨٠ |
| سلاطة مشكلة: طبق | ٥٠ |
| فاكهة | ٥٠ |
| اجمالي السعرات في اليوم السادس | ٦٢٥ سعرة حرارية |

### اليوم السابع

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٠٠ |
| اجمالي السعرات الحرارية في اليوم السابع | ٢٩٥ سعرة حرارية |

## نظام «شاك لي»

### الأسبوعان السادس والثامن

* تابع نظامك الغذائي بالسوائل الجاهزة... السوستاجين أو الكازيك في هذا الأسبوع بالتبادل مع النظام السابق.

* الشاي أو القهوة.

* الكلوب صودا (كما تريد) بدون سكر

## اليوم الأول

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| فنجان شاي | |
| فول مدمس بدون زيت | ٥٠ |
| سلطة خضراء: طبق | ٥٠ |
| شريحة خبز | ٥٠ |
| **الغداء:** | |
| كباب وكفتة: ١/٨ كيلو مشوي | ٢٨٠ |
| سلطة مشكّلة خضراء | ٥٠ |
| شريحة خبز | ٥٠ |
| فاكهة: ثمرة واحدة | ٥٠ |
| اجمالي السعرات في اليوم الأول | ٧٣٠ سعرة حرارية |

## اليوم الثاني

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | |
| اجمالي السعرات | ٢٩٥ سعرة حرارية |

## اليوم الثالث

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ...ضة مسلوقة جيداً | ٨٢ |
| ... ثمرة واحدة | ٢٥ |

| | |
|---|---|
| شريحة خبز | ٥٠ |
| **الغداء:** | |
| دجاج مشوي ١/٤ دجاجة | ٢٠٠ |
| بصلة خضراء: نصف فنجان مسلوق | ٥٠ |
| سلاطة خضراء | ٥٠ |
| شريحة خبز: ربع رغيف | ٥٠ |
| فاكهة ثمرة واحدة | ٥٠ |
| اجمالي السعرات | ٦١٤ سعرة حرارية |

## اليوم الرابع

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |
| **الغداء:** | |
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٠٠ |
| اجمالي السعرات | ٢٩٥ سعرة حرارية |

## اليوم الخامس

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| بيضة مسلوقة جيداً | ٨٢ |
| ملء ملعقة جبن قريش | ٣٣ |
| خبز قمح: ربع رغيف | ٥٠ |
| **الغداء:** | |
| سمك مشوي ترنشات | ١٨٥ |
| طبق سلطة مشكّل | ٥٠ |
| خبز قمح: ربع رغيف | ٥٠ |
| فاكهة: ثمرة واحدة | ٥٠ |
| إجمالي السعرات | ٦٦٥ سعرة حرارية |

## اليوم السادس

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٩٥ |

**الغداء:**

| | |
|---|---|
| ٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء | ١٠٠ |
| اجمالي السعرات في اليوم الخامس | ٢٩٥ سعرة حرارية |

## اليوم السابع

* تابع نظامك الغذائي بالسوائل (السوستاجين أو الكازيك)

**الافطار والعشاء:**

| النوع | سعرات |
|---|---|
| طبق فول مدمس بدون زيت | ٥٠ |
| خبز قمح: ربع رغيف | ٥٠ |
| سلاطة خضراء: طبق | ٥٠ |

**الغداء:**

تخير غداءك من الوصفات (الفصل الثالث) بما يوازي ٥٥٠ سعراً حرارياً

| | |
|---|---|
| اجمالي السعرات في اليوم السابع | ٧٠٠ سعرة حرارية |

## النظام الغذائي الاختياري
## رقم (١)

*** تذكر ما يأتي:**

- لا تكثر من شرب الماء أو تناول أقراص البروكتوفايب.
- اختر صنفاً واحداً فقط من كل مجموعة.

الفطور:

- كوب من القهوة أو الشاي.
- يمكن استخدام اللبن الحليب بدون دسم في الأيام الخالية من البقول والكورن فليكس.
- بيضتان مسلوقتان (مرتين اسبوعياً).
- كورن فليكس باللبن والعسل الأبيض (ملعقة مرتين اسبوعياً).
- قطعة من التوست (٣ مرات اسبوعياً).
- كوب من عصير طازج.
- شراح من الفاكهة.

**الغداء:**

- سلطة/ شوربة.
- شوربة خضار مع جبن أو دجاج مرة في الأسبوع.
- جبن قريش مع سلطة فواكه مرة اسبوعياً.
- زبادي مع سلطة فواكه (مرة أسبوعياً).
- شريحة خبز مع لحم احمر أو تونا (مرة اسبوعياً).
- شاي أو قهوة.

- ماء معدني أو عادي.

- عصير فواكه (مرتين اسبوعياً).

**العشاء:**

- خضار طازج (نوع واحد).

- ثمرة بطاطا مسلوقة (مرة اسبوعياً).

- دجاج.

- سمك.

- لحم بلتو أو ضأن (مشوي).

- شاي أو قهوة. عصير فواكه (مرتين أسبوعياً).

## النظام الغذائي الاختياري
## رقم (٢)

*** تذكّر...**

- لا تكثر من شرب الماء أو تناول أقراص البروكتوفايب.

- اختر صنفاً واحداً من كل مجموعة.

**الفطور:**

- كوب عصير طازج.

- قطعة فاكهة.

- كورن فليكس باللبن خالي الدسم مع ملعقة عسل ابيض (مرتين أسبوعياً).

- شريحة من الخبز (توست): ٣ مرات اسبوعياً.

ـ بيضتان بدون دسم: مرتين اسبوعياً.

ـ كورن فليكس باللبن خالي الدسم مع ملعقة عسل أبيض (مرتين أسبوعياً).

ـ كوب من الشاي أو القهوة (يمكن استخدام اللبن في غير أيام البقول أو الكورن فليكس).

**الغداء:**

ـ سلطة/ شوربة.

ـ شوربة خضار مع جبن أو دجاج.

ـ جبن قريش مع سلطة فواكه (مرة أسبوعياً).

ـ زبادي مع سلطة فواكه (مرة اسبوعياً).

ـ شريحة خبز مع لحم احمر أو تونا (مرة اسبوعياً).

ـ شاي أو قهوة.

ـ ماء معدني أو عادي.

ـ عصير فواكه (مرتين اسبوعياً).

**العشاء:**

ـ سلطة.

ـ فنجان شوربة.

ـ عصير طماطم.

ـ قطعة سمك.

ـ شريحة لحم.

ـ كبدة مشوي (مرة اسبوعياً) مع خضار سوتيه.

- دجاج: (ربع واحدة (مرة اسبوعياً).
- أرز مسلوق (مرتين أسبوعياً).
- ثمرة بطاطس مسلوقة.
- شاي.
- عصير طازج (٤ مرات اسبوعياً).

## قائمة الأغذية الاختيارية
## رقم (٣)
## بسيطة المفعول

*** تذكر ما يلي:**

- لا تكثر من شرب الماء أو تناول أقراص البروكتوفايب.
- اختر صنفاً واحداً من كل مجموعة.

**الفطور:**

- كوب عصير طازج.
- فاكهة ثمرة أو شريحة.
- فنجان كورن فليكس مع لبن قليل الدسم ممزوج بملعقة عسل أبيض أو بدائل السكر.
- بيضتان مسلوقتان أو مضروبتان مع توست.
- شاي أو قهوة (ويمكن استخدام اللبن في غير أيام الكورن فليكس).

**الغداء:**

- سلطة مع شوربة.

- سلطة مع جبن أو دجاج.
- جبن قريش مع سلطة فواكه.
- زبادي مع سلطة فواكه.
- لحم أو دجاج أو تونا أو بيض مع شريحة خبز.
- شاي أو قهوة أو ماء.
- عصير فواكه.

**العشاء:**

- سلطة.
- فنجان شوربة.
- كوب عصير بندورة.
- قطعة من السمك.
- ربع دجاجة.
- شريحة لحم أو كفتة مشوية.
- ثمرة بطاطا مسلوقة (مرتين اسبوعياً).
- خضار سوتيه.
- شاي أو قهوة أو عصير.

الفصل السادس

# أحدث صيحة في عالم الريجيم ... الريجيم بالنقط حِمْية للطيارين وروّاد الفضاء

وضع هذا النظام كبار علماء التغذية في أميركا لكي يتناسب مع احتياجات رواد الفضاء من التغذية وبالتالي فهو يناسب الطيارين أيضاً، وقد تم تطبيقه في سلاح الجو الأميركي.

هذا النظام الغذائي يتم احتسابه على طريقة النقاط وليس على طريقة السعر الحراري (الكالوري).

وقد تم تطبيقه أول مرة على رواد الفضاء، ويقول عنه العلماء: إن الذي يرغب في أن يحتفظ بوزنه عليه أن يأكل ما يساوي ٥٠ نقطة خلال ٢٤ ساعة. ومن يرغب في أن ينقص من وزنه كيلوغرامين في الأسبوع فعليه أن يأكل ما يساوي ٤٠ نقطة في ٢٤ ساعة. أما من يرغب في أن يزيد وزنه فعليه أن يأكل ما يساوي ٦٠ نقطة فما فوق في ٢٤ ساعة. وقد أحدث هذا البحث ثورة في عالم (الريجيم)، وقد ثبت بعد التجربة أنه صحيح ومفيد.

إن الشخص الذي يريد أن ينقص وزنه عليه أن يستعمل السكارين بدلًا عن السكر العادي.

| نوع الطعام | الكمية | عدد النقاط |
|---|---|---|
| **أولاً ـ الحساء (الشوربة)** | | |
| ١ ـ شوربة الدجاج باللحم وما شابه | كاس واحد | صفر |
| ٢ ـ شوربة البندورة الطازجة | كاس واحد | ١٧ |
| ٣ ـ شوربة البقول الخضراء | كاس واحد | ٢٠ |
| ٤ ـ شوربة الفطر (مشروم) | كاس واحد | ١٥ |
| ٥ ـ حساء الخضار | كاس واحد | ١١ |
| ٦ ـ حساء الكريما | كاس واحد | ١٢ |
| ٧ ـ حساء البطاطا | كاس واحد | ١٥ |

| نوع الطعام | الكمية | عدد النقاط |
|---|---|---|
| **ثانياً: السمك المعلّب:** | | |
| ١ ـ السلطعون (كراب) | ١٠٠ غرام | ١ |
| ٢ ـ سمك فليه | ١٠٠ غرام | صفر |
| ٣ ـ سلمون بالزيت | ١٠٠ غرام | صفر |
| ٤ ـ سردين بالزيت | ١٠٠ غرام | ١ |
| ٥ ـ التونا بالزيت | ١٠٠ غرام | ٣ |
| **ثالثاً: السمك الطازج:** | | |
| ١ ـ السمك المقلياً | القطعة | ١٢ |
| ٢ ـ أرجل التفدع | القطعة | ١٢ |
| **رابعاً: السمك مشوياً أو مطبوخاً:** | | |
| ١ ـ جميع أنواع السمك | قطعة واحدة | صفر |
| ٢ ـ محار مدخن | ١قطعتان | ٢ |

### خامساً: أعضاء الحيوان الداخلية:

| | | |
|---|---|---|
| ١ ـ القلب أو المخ مطبوخاً | القطعة واحدة | ١ |
| مخ مقلياً | القطعة | ١٢ |
| ٣ ـ كبدة العجل | القطعة | ٤ |
| ٤ ـ كبدة البقر | القطعة | ٦ |
| ٥ ـ الكلاوى مطبوخاًة أو مشوية | القطعة | ٦ |

### سادساً: اللحوم:

| | | |
|---|---|---|
| ١ ـ الدجاج المطبوخاً | القطعة | صفر |
| ٢ ـ الدجاج مقلياً بالصلصة أو الزيت | القطعة | صفر |
| ٤ ـ لحم العجل مع الخضروات | القطعة | ١٥ |
| ٥ ـ اسكالوب العجل | القطعة | ١٢ |
| ٦ ـ ستيك العجل | القطعة | صفر |
| ٧ ـ لحم الضأن مسلوقاً | القطعة | صفر |
| ٨ ـ لحم الضأن مع الخضروات | القطعة | ١٠ |
| ٩ ـ ستيك الضأن | القطعة | صفر |
| ١٠ ـ سجق | ١٠٠ غرام | ١ |
| ١١ ـ دجاج ـ أوز ـ بط ـ غنم.. ماعز مشوي أو مقلياً مع الزبد | ٥٠٠ غرام | صفر |

### سابعاً: خضروات مطبوخاًة (طازجة):

| | | |
|---|---|---|
| ١ ـ فول أخضر ـ فاصوليا خضراء | ٢٥٠ غرام | ٦ |
| ٢ ـ بسلة خضراء (بازلاء) ـ لوبيا | ٢٥٠ غرام | ١٩ |
| ٣ ـ حشى | ٢٥٠ غرام | ٩ |
| ٤ ـ الذرة الصفراء | القطعة | ١٦ |
| ٥ ـ الفطر (مشروم) | ٢٥٠ غرام | ٦ |
| ٦ ـ الفلفل الحلو (الأبيض) | قطعتان | ٤ |

| | | |
|---|---|---|
| ٧ ـ السبانخ | ٢٥٠ غرام | ٦ |
| ٨ ـ البصل مقلياً أو مطبوخاً | ٢٥٠ غرام | ١٨ |

### ثامناً: الخضار:

| | | |
|---|---|---|
| ١ ـ خيار (صغير) | واحدة | ٦ |
| ٢ ـ الجزر | واحدة | ٤ |
| ٣ ـ سلطة المحشي | ٢٥٠ غرام | ١٥ |
| ٤ ـ الخس (متوسط) | واحدة | ٨ |
| ٥ ـ الفلفل الحلو الأخضر | واحدة | ٤ |
| ٦ ـ الفجل | بالقطعة | ٢ |
| ٧ ـ البصل (حجم متوسط) | واحدة | ١ |
| ٨ ـ البقدونس | الحزمة | ١ |
| ٩ ـ البندورة | واحدة | ٦ |
| ١٠ ـ عصير البندورة | كأس واحد | صفر |

### تاسعاً: البطاطا:

| | | |
|---|---|---|
| ١ ـ بطاطس مطبوخاًة | واحدة | ٢٢ |
| ٢ ـ بطاطس بوريه | ٢٥٠ غرام | ٢٠ |
| ٣ ـ بطاطس مقلياًة | ١٠ قطع | ٢٠ |
| ٤ ـ بطاطس شبس | قطعة | ١ |

### عاشراً: البقول اليابسة:

| | | |
|---|---|---|
| ١ ـ بقول مطبوخاًة | ١٠٠ غرام | ٢١ |
| ٢ ـ العدس | ١٠٠ غرام | ٢٠ |

### حادي عشر: المعكرونة والأرز:

| | | |
|---|---|---|
| ١ ـ سباغتى | ١٠٠ غرام | ٣٧ |
| ٢ ـ أرز مطبوخاً | ١٠٠ غرام | ٤٢ |

### ثاني عشر: الفواكه:

| | | |
|---|---|---|
| ١ ـ أناناس | | |
| ٢ ـ تفاح (متوسط الحجم) | واحدة | ١٨ |
| ٣ ـ مشمش | واحدة | ٥ |
| ٤ ـ موز | واحدة | ٢٣ |
| ٥ ـ الكمثرى | واحدة | ٣٥ |
| ٦ ـ فراولة سوداء | ٢٥٠ غرام | ٢١ |
| ٧ ـ فراولة | ٢٥٠ غرام | ١٩ |
| ٨ ـ فراولة مربى | ٢٥٠ غرام | ١٤ |
| ٩ ـ غريفون | ٢٥٠ غرام | ٢٠ |
| ١٠ ـ كرز | ٢٥٠ غرام | ١٥ |
| ١١ ـ عصير البرتقال | بالكاس | ٢٦ |
| ١٢ ـ البرتقال | بواحدة | ١٧ |
| ١٣ ـ عصير غريب فروت | الكاس | ٢٣ |
| ١٤ ـ البرقوق والخوخ | واحدة | ١٧ |
| ١٥ ـ البطيخ | شرحة | ٢٢ |
| ١٦ ـ العنب | ٢٥٠ غرام | ١٦ |
| ١٧ ـ اترنج ـ كباد | واحدة | ١٨ |
| ١٨ ـ جوز ـ بندق | ٢٥٠ غرام | ١٨ |
| ١٩ ـ لوز | ٢٥٠ غرام | ٢٧ |
| ٢٠ ـ كستناء | ١٠٠ غرام | ٧٥ |
| ٢١ ـ تين مجفف (قطعتان) | واحدة | ١٥ |
| ٢٢ ـ زبيب | ٢٥٠ غرام | ٣٠ |

### ثالث عشر: الخبز:

| | | |
|---|---|---|
| ١ ـ الخبز الأبيض | ١٠٠ غرام | ٢٢٠ |
| ٢ ـ الدقيق العادي | ١٠٠ غرام | ٨٤ |
| ٣ ـ دقيق | نصف ملعقة | ٣ |

### رابع عشر: الكيك ـ كاتوه:

| | | |
|---|---|---|
| ١ ـ الكيك | واحدة | ٧٠ |
| ٢ ـ كيك بالكريما | واحدة | ٧٣ |
| ٣ ـ بسكويت | واحدة | ١٢ |
| ٤ ـ كريما كرامل | واحدة | ٢٨ |
| ٥ ـ آيس كريم | واحدة | ١٥ ـ ٢٠ |
| ٦ ـ شوكولاته بالحليب | ١٠٠ غرام | ٥٤ |
| ٧ ـ منبس خاص حلو | ١٠٠ غرام | ٧٨ |
| ٨ ـ شوكولاته | ١٠٠ غرام | ٢٣ |
| ٩ ـ المربى | ملعقة واحدة | ١٣ |
| ١٠ ـ العسل | ملعقة واحدة | ١٧ |
| ١١ ـ السكر | ملعقة واحدة | ١٢ |

### خامس عشر: البيض:

| | | |
|---|---|---|
| ١ ـ طازج | بيضتان | ١ |
| ٢ ـ مطبوخاً أو مقلياً | بيضتان | ١ |

### سادس عشر: الألبان:

| | | |
|---|---|---|
| لبن طازج | ليتر | ١٢ |

# علاج السمنة بالصوم

قال رسول الله (ص): (صُومُوا تَصحّوا)[١] وقد أشاد أساطين الطب بأهمية الصوم وفوائده الصحية بالنسبة للإنسان كتب الدكتور (Hلكسيس كاريل) الحائز جائزة نوبل في الطب في كتابه القيم (الإنسان ذلك المجهول) الذي يعتبره الأطباء حجة في علم الطب.. يقول: (إن كثرة وجبات الطعام، وانتظامها، ووفرتها تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس البشرية، وهي وظيفة التكيف مع قلة الطعام، ولذلك كان الناس يلزمون الصوم في بعض الأوقات.

ويقول: (إن الأديان كلها لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصوم والحرمان من الطعام، إذ يحدث أول الأمر الشعور بالجوع، ويحدث أحياناً التهيجّ العصبي، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف. بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير منه، فإن سكر الكبد سيتحرك، ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد، وبروتينات العضل والغدد، وخلايا الكبد، وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلي، وسلامة القلب، وإن الصوم لينظف ويبدّل أنسجتنا).

وبدهي أن الصوم الذي يدعو إليه الدكتور (كاريل) يطابق تماماً الصوم في الإسلام؛ إذ إنه يغير من انتظام وجبات الطعام، ويقلل من كميات الغذاء.

---

(١) حديث صحيح رواه الطبراني ورجاله ثقات.

ويقول الدكتور (ماك فادون): (وهو أحد علماء الصحة الكبار في أميركا في كتابه الذي ألفه عن الصيام بعد أن ظهرت له نتائج عظيمة من أثر الصيام، وتبين له مفعوله في القضاء على الأمراض المستعصية: (إن كل إنسان يحتاج إلى الصيام وإن لم يكن مريضاً، لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم، فتجعله كالمريض، وتثقله ويقل نشاطه، فإذا صام خفّ وزنه، وتحللت هذه السموم من جسمه، بعد أن كانت مجتمعة، فتذهب عنه، حتى يصفو صفاء تماماً، ويستطيع أن يسترد وزنه، ويجدد جسمه في مدة لا تزيد عن عشرين يوماً بعد الإفطار، ولكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل).

والجدير بالذكر أن هذا الطبيب عالج بالصوم كثيراً من المصابين بأمراض مختلفة، وذكر أسماءهم وأمراضهم وتواريخ معالجتهم، إلا أنه قرر أن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم.

فأكثر الأمراض تأثراً بالصيام أمراض المعدة: (فالصوم لها مثل العصا السحرية يسارع في شفائها، ويرى المعالج به العجب العجاب، وتليها أمراض الدم، ثم أمراض العروق كالروماتيزم مثلًا).

ويقول الدكتور عبد العزيز إسماعيل: إن الصيام يستعمل طبياً في حالات كثيرة.. ووقائياً في حالات أكثر. وإن كثيراً من الأوامر الدينية لم تظهر حكمتها، وستظهر مع تقدم العلوم.. فلقد ظهر أن الصيام يفيد طبياً في حالات كثيرة، وهو العلاج الوحيد في أحيان أخرى.

فللعلاج: يستعمل في اضطرابات الأمعاء المزمنة، والمصحوبة بتخمر، ويستعمل في زيادة الوزن الناشئة عن كثرة الغذاء. وكذلك في زيادة الضغط.

أما في البول السكري: فإنه قبل ظهوره يكون مصحوباً بزيادة في الوزن، فالصوم يكون بذلك علاجاً نافعاً.

ولا يزال الصيام مع بعض ملاحظات في الغذاء أهم علاج لهذا المرض.

والصوم يعتبر علاجاً لالتهاب الكُلى الحاد والمزمن، وأمراض القلب.

والصيام مرة كل شهر يعتبر خير وقاية من كل هذه الأمراض.

## النظام الغذائي الأمثل لعلاج البدانة في شهر رمضان المعظم

**جب مراعاة ما يأتي:**

* يراعى عدم إضافة السمن والزبدة والسكر والزيت للطعام.
* الشاي والقهوة والمشروبات بدون سكر ويمكن استعمال السكارين بكميات مفتوحة.
* يُنتظر نزول الوزن بمقدار كيلوغرام أسبوعياً تقريباً.

**السحور يومياً:**

* طبق فول مدمس بالليمون والبهارات.
* طبق من السلطة الخضراء.
* ملعقة جبنة قريش أو كوب زبادي صغير مع شريحة خبز.

**الفطور:**

### اليوم الأول:

* شرب عصير برتقال طازج.
* شريحة لحم مشوي.

* ربع كيلو فاصوليا مسلوقة.
* سلطة خضراء.
* شريحة خبز.

**اليوم الثاني:**

* كوسا مسلوقة بالطماطم.
* ربع دجاجة مشوية.
* طبق سلطة خضراء بالمخللات.
* شريحة خبز.
* ملء فنجان بطيخ أو شمام (أناناس)

**اليوم الثالث:**

* كفتة مشوية.
* سلطة خضراء.
* خرشوف وكوسا مسلوقة.
* شريحة خبز.
* مشمش عدد (٥) أو برقوق عدد (٤).

**اليوم الرابع:**

* طبق من البسلة والجزر والبندورة باللحم المفروم بدون سمن.
* شريحة خبز.
* طبق سلطة بالمخللات.
* كوب عصير برتقال.

## اليوم الخامس:

* ربع دجاجة مشوية.
* فنجان لوبيا مسلوقة بالليمون.
* طبق سلطة خضراء.
* مشمش عدد (٥) أو ٤ برقوقات ٤

## اليوم السادس:

* قطعة فيليه مشوي.
* خضار سوتيه مسلوق من الخرشوف والكوسا والفاصوليا الخضراء.
* طبق سلطة خضراء.
* شريحة خبز.
* فنجان من الفراولة الطازجة.
* فواكه بحدود ١٢٠ سعرة حرارية متبعاً الجداول.

## اليوم السابع:

* كفته مشوية ثُمن كيلوغرام.
* خضار سوتيه كاليوم السابق.
* طبق من السلطة والمخللات.
* شريحة خبز.
* ملء فنجان من البطيخ

**ملحوظة:**

* يمكن استبدال كوب عصير البرتقال بملء فنجان من البطيخ أو الشمام.

## النظام الغذائي المناسب لعلاج البدانة عند الاخوة المسيحيين

| الفطور | سعرة حرارية |
|---|---|
| طبق فول مدمس (ملء فنجان شاي) | ٤٥ |
| ربع رغيف خبز قمح | ٥٠ |
| غريب فروت | ٢٥ |

**الغداء:**

تخيّر غداءك بما يوازي ٣٠٠ سعرة حرارية

| | |
|---|---|
| طبق من اللوبيا أو الفاصوليا (ملء فنجان مسلوق) | ٥٠ |
| طبق من السلطة الخضراء | ٥٠ |
| خضار مسلوب بسلة (فنجان) | ١٠٠ |
| كوسا أو فاصوليا خضراء | ٧ |
| خبز قمح ربع رغيف | ٥٠ |

**العشاء:**

فواكه بحدود ١٢٠ سعرة حرارية متبعاً الجداول.

**ملحوظة مهمة:**

في حالة السماح بشرب منتجات الألبان يمكن استخدام السوستاجين في الفطور والعشاء بمقدار ثلاث ملاعق كبيرة على كوب ماء وذلك لاحتوائه على الغذاء المتكامل من البروتينات والأملاح والفيتامينات.

والآن يمكنك السيطرة على وزنك باتباع النظم الغذائية المختلفة، التي وضعها كبار اختصاصيي التغذية في العالم.. مع أطيب تمنياتي لك بالتوفيق.

الفصل السابع

# الريجيم بالأعشاب الطبية

يقدم لنا الطب الشعبي عدداً من الوصفات لعلاج السمنة منها:

* **رجل الأسد:** Alchemilla vulgaris

يوصى بشرب (٢ - ٣) فناجين يومياً من مستحلب الأسد لمعالجة السمنة المصاحبة لمرض البول السكري ويُصنع المستحلب بإضافة ربع ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العُشبة الجافة.

* **فوقس حويصلي (الطحلب الأسمر)** Fucus vesiculosus

يستعمل مستحلب العشبة لإزالة السمنة، ويُصنع المستحلب من مقدار نصف ملعقة صغيرة من العشبة في فنجان من الماء المغلي، ويُشرب منه مقدار فنجان إلى فنجانين في اليوم.

* **ناعمة مخزنية (مريمية - قويسه - قصعين)** Salvia Officinalis

يستعمل مستحلب الناعمة المخزنية لمعالجة السمنة ويُصنع المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

ورق العنب: يُنقع ٥٠ غراماً من الأوراق اليابسة في ليتر من الماء البارد، ثم يوضع على النار حتى يغلي لمدة نصف دقيقة. ثم يرفع ويترك

لمدة (١٥) دقيقة قبل أن يصُفّى ويحُلّى بعسل النحل، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم قبل تناول الوجبات، ويمكن مكافحة السمنة أيضاً بتناول كمية محدودة من العنب في الصباح تزداد تدريجاً وخلال أسبوعين حتى تصل إلى كيلوغرام واحد من العنب.

*** مستحلب الناخواه والكمون:**

- ملعقة ناخواه مطحونة وملعقة بزر سذاب مع نصف ملعقة كمون.

- تحفظ الكميات ويُصنع من ملعقة واحدة منها مستحلب يستعمل مرة واحدة في اليوم.

*** مستحلب الراوند:**

- ملعقة صغيرة من نبات الراوند، تغلى في كوب ماء وتصفى وتشرب على الريق، ولا يؤكل أي شيء إلا بعد ساعة من شرب المستحلب، ويعطي هذا المستحلب إحساساً بالشبع على أن يشرب كوب آخر في المساء منه.

*** مستحلب الكركم الكموني والأطريفل:**

- ملعقة كركم كموني مع ملعقة صغيرة اطريفل صغير في كوب ماء.

- يُصنع مستحلب من الأعشاب ويستعمل كشراب مرة في اليوم.

*** مستحلب البقلة الحمقاء:**

- مقدار ملعقة من البقلة الحمقاء في كوب ماء.

- يصنع مستحلب من العشبة، ويستعمل شراباً، ملعقتان كل ٣ ساعات (هذه الوصفة قوية في التقليل من شهية الطعام).

*** الزراوند (الراوند) والقنطريون:**

- ملعقة زراوند مسحوق مع ملعقة قنطريون مسحوق في كوب ماء.

ـ يصنع مستحلب من الأعشاب ويستعمل شراباً.

*** الخطمي والجاوشير:**

ـ ملعقة جذور الخطمي مع ملعقة جذور الجاوشير في كوب ماء ويضاف إليها ملعقة جاوشير.

ـ يصنع مستحلب من الأعشاب ويستعمل كشراب مرتين في اليوم.

*** الخطمي وقثاء الحمار:**

ـ ملعقة جذور الخطمي مع ملعقة قثاء الحمار مسحوقاً.

ـ يصنع مستحلب من الأعشاب ويستعمل مرتين في اليوم.

نظام غذائي يعتمد على عصير الفواكه والخضروات

أحدث نظام غذائي للمحافظة على الصحة والرشاقة ذلك الذي ابتدعه الأطباء الألمان المسمى بالروهسافتيه سحبور وهو عادة يُستخدم عندما يصاب الجسم بالترهل والكسل وخصوصاً بعد أشهر الشتاء حيث يزداد أكل الإنسان وتقل حركته.

**كيف تتبعين هذا النظام؟**

قبل اتباعك هذا الريجيم بيوم تناولي أطعمة خفيفة، تناولي الفواكه على الفطور والسلطة في الغداء، والعشاء جبنة ولبن زبادي، وهذا لإعداد جسمك للصوم.

**عند بدء الريجيم:**

في الصباح اشربي كوباً من الأعشاب المغلية من زهرة البابونج أو اليانسون أو غير ذلك، ما يقلل الماء الموجود في الأنسجة.

**الفطور:** اصنعي كوبين من عصير الفواكه الخفيف مثل البرتقال ـ الغريب فروت ـ التفاح ـ العنب ـ الاجاص ـ بحيث يكون نصف الكوب

الأول عصيراً والنصف الآخر مياهاً معدنية، وكوباً أخر من العصير المخفف قبل الغداء.

**الغداء**: اشربي كوباً من عصير الخضار مثل الجزر والكرفس والطماطم والخيار، أو منها كلها واجعلي نصف الكمية مياهاً معدنية.

**في منتصف المساء**: اشربي كوباً من عصير الفواكه أو الخضار الطازج غير المجفف.

**العشاء**: اشربي كوباً من عصير الفواكه أو الخضار المقوي، وإذا شعرت بالجوع فعليك تناول عدد من حبات الزبيب على ألا تزيد عن ١٢ حبة، وكوباً من الأعشاب المغلية وعصير الفواكه منشطاً، أما الخضروات فتعتبر مغذية وإذا شعرت بأعراض مثل الصداع الناتج عن فقدان الماء، فتناولي كوباً من منقوع الأعشاب المغلي فيزول الصداع، ويجب مراعاة شرب العصير بعد إعداده فوراً لأنه إذا بقي لمدة دقائق يفقد الكثير من قيمته الغذائية، وبإمكانك الاستمرار في هذا الريجيم لمدة ثلاثة أو خمسة أيام مع عدم إرهاق نفسك في ممارسة الرياضة.

خل التفاح: يستخدم لمكافحة السمنة وإنقاص الوزن، وذلك بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب ماء مع كل وجبة طعام، أما إذا تعذر ذلك بسبب العمل اليومي، فبالإمكان شرب كوبين من مزيج الخل يومياً، أحدهما في الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة، والثاني في المساء قبل الذهاب إلى النوم... وفائدة خل التفاح أنه يحرق الدهن الزائد في الجسم ويمنع تراكمه.

ولصنع الخل من الثمر (التفاح) مباشرة، يُغسل التفاح جيداً بالماء الجاري، لإزالة آثار أدوية المكافحة عنه، ثم تقطع الثمرة (التفاحة) من دون تقشيرها أو إزالة البذور منها، إلى قطع متوسطة الحجم تملأ بها آنية من الفخار، أو آنية زجاجية قاتمة اللون بعيداً عن الضوء، ولا يُضاف إليها أي

شيء آخر، ولا حتى أي قدر من الماء، ثم تغطى الآنية بقطعة من قماش، وتُربط فوق فوهتها لوقايتها من الحشرات والملوثات الأخرى، وتحفظ في مكان دافيء بعيداً عن الضوء، حيث تتم عملية التخمر فيها، ويتحول (عصير التفاح) إلى خل بفعل الجراثيم الخاصة الموجودة في الهواء، والتي تباشر عملها بدون إبطاء، وبعد بضعة أسابيع تطول أو تقصر بالنسبة لحرارة الجو، يتم التحول إلى خل، ويستدل على ذلك من رائحة الخل التي تفوح من الإناء، ومن مذاق السائل بداخله، ومتى تم ذلك يُصفّى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش، ويُحتفظ بالخل بعد تصفيته في زجاجات أو غيرها من الأواني، ويلاحظ أن الخل في هذه العملية لا يكون صافياً تماماً، بل ممزوجاً بشيء من (التفل) يرسب مع الوقت إلى قاع الزجاجة، ولا يضر وجوده شيئاً. ومن أراد أن يحصل على الخل صافياً وخالياً من الرواسب فعليه أن يصفّيه مرة أخرى بواسطة قمع زجاجي وورق ترشيح خاص كالذي يستخدم في المختبرات الطبية ويباع في الصيدليات.

أما كيفية صُنع الخل من العصير، فتُستبدل قطع التفاح بعصيرها الذي يمكن تصفيته بعد العصر مباشرة، أو بعد أن يتم تحوله إلى خل.

## وصفات أخرى من الأعشاب
## لا غنى عنها لعلاج السمنة

هذه الأعشاب من شأنها أن تعالج الإمساك (القبض) الذي يصاحب السمنة الدهنية، وتنقي الدم من السموم، وتخلصك من مضاعفات السمنة الشحمية المفرطة، وتعالج السمنة الورمية التي تحدث عند النساء عادة. ويستعمل عصير الأعشاب الطازجة بعد تخفيفه بمقدار خمسة إلى ثمانية أضعافه بالماء أو الحساء، أو بالحليب البارد، لأن استعماله مركّزاً بدون تخفيف يحدث اضطرابات في المعدة، هذا ويلاحظ أنه في بعض الحالات

التي يُستعمل فيها عصير هذه الأعشاب تظهر (أزمات صحية) في الأيام الأولى لاستعماله، وذلك باشتداد الأعراض المرضية الموجودة أو بظهور أعراض مرضية جديدة لم تكن موجودة من قبل:

والأزمات الصحية هذه دليل على شدة حاجة الدم إلى عملية التنقية وعلى إيجابية مستحبة للعلاج ولا خوف منها ولا تلزم التوقف عنه، بل على العكس من ذلك توجب الاستمرار في تعاطيه حيث تزول أعراض (الأزمة الصحية) بعد بضعة أيام. وفي ما يلي نعرض لهذه الأعشاب والنباتات الطبية.

## أ ـ عصير الأعشاب والنباتات الطبية

**عصير أوراق البتولا البيضاء الغضة**: ينقي الدم، ويدرّ البول، ويستعمل في معالجة الروماتيزم والنقرس، وتجمع السوائل في الجسم وفي علاج الأمراض الجلدية.

**عصير الجرجير:**

محرض للأمعاء والكبد والمرارة، ويستعمل في معالجة كسل الأمعاء (القبض الوهني) واحتقان الكبد وأمراض المرارة، وأمراض الجلد.

**عصير الطرخشقون:**

وهو محرض لإفرازات المعدة والمرارة وغدد الأمعاء، ومفيد في معالجة وهن الأمعاء (القبض).

**عصير لسان الحمل السناني:**

وهو مفيد في معالجة الآلام والالتهابات العصبية (عرق النسا Sciatica)، إلى جانب أنه يكافح النزلات الشعبية في المجاري الهوائية.

ولاستعمال هذه الأنواع من عصير الأعشاب في تنقية الدم، وعلاج السمنة، يستحسن استعمال مزيج بأجزاء متساوية من عصير القراص ولسان

الحمل السناني والطرخشقوق والجرجير، ويشرب بجرعات تزاد في كل أسبوع، ويوصى باستبعاد الجرجير في حالة أمراض الكلى.

**طريقة التحضير:**

ولتحضير العصير تُجمع الأعشاب المراد استخلاص العصير منها على أن تكون كلها طبعاً طازجة وغير جافة، وتفرم في مفرمة اللحم أو تدق في جرن حجري (جرن الكبة) وهذا أفضل، ثم يصفى منها العصير بوضعها مفرومة أو مدقوقة في قطعة من الشاش، ثم تُعصر باليد بواسطة المكابس الخاصة، على أن يُحفظ عصيرها في أوان زجاجية أو فخارية تُغطى فتحتها بغطاء محكم لا ينفذ منه الهواء. والعصير في مثل هذه الأواني يمكن حفظه لمدة أسبوع كامل دون أن يُصاب بفساد أو يفقد خواصه. ويلاحظ أن عصير النبتة يختلف عن عقارها المجفف.. لأن الكثير من المواد العلاجية تتكون من النبتة أثناء جفافها، فيختلف بذلك تركيبها الكيماوي عن مثله في العصير المستخرج منها وهي طازجة غضّة.

## ب ـ عصير الخضار

ويحضر بالطريقة نفسها التي يحضر بها عصير الأعشاب الذي سبق وصفه، وأكثر الخضار ملاءمة للعصر وأغزرها عصيراً، بل وأكثرها فائدة في علاج السمنة، هي الأنواع التالية:

*** عصير الفاصوليا الخضراء (لوبيا):**

مدرّ للبول ومحرّض لتمثيل الغذاء، ومفيد في معالجة النقرس والإصابة بالحصاة البولية وحصاة المرارة، وفي اضطرابات القلب العصبية (الشعور بالخوف والشعور بدوار (دوخة)، وهو دواء ممتاز جداً في معالجة البول السكري Diabetes mellitus.

*** عصير القراص:**

القراص يمكن أكله، وهو لذلك يعتبر من الأعشاب والخضار معاً، وهو ينقي الدم في إصابات النقرس والروماتيزم والأكزيكا ويقوي الدم كما يقوي العظام في مرض الكساح عند الأطفال.

*** عصير الخيار:**

ينقي الدم، وهو مفيد في معالجة كسل الأمعاء، وفي تجمع السوائل في الجسم Oedema ويستعمل من الخارج لإزالة تجاعيد الوجه وحب الشباب.

*** عصير اليقطين (قرع):**

ينقي الدم في إصابات النقرس والروماتيزم والحصاة البولية وحصاة المرارة وفي تجمع السوائل في الجسم.

ولاستعمال عصير الخضار السابقة لتنقية الدم ومكافحة السمنة، الورمية، تُمزج ثلاثة أنواع، تنتخب وفقاً لنوع المرض وحالة المرض العامة، ويُشرب العصير بالطريقة التي سبق وصفها في استعمال عصير الأعشاب، ويستمر المريض في تعاطيه لمدة (٦ ـ ٨) أسابيع، ويمكن استبدال أحد أنواع العصير بنوع آخر إلى أن يتم في النهاية استبدال جميع الأنواع، وإذا كان المريض مصاباً بأكثر من مرض واحد، فإن ذلك يتطلب أنواعاً من عصير الخضار.

## مزيج من الأعشاب والنباتات الطبية لمكافحة السمنة

وهو مفيد للتأثير بوجه خاص على تجمعات السوائل في الجسم: قراص، جرجير (حرق)، حماريه، بقدونس، نجيل، هليون، عرعر شائع، وكنباث الحقول. على أن يتم عمل المزيج من عصير هذه الأعشاب كما سبق وصفه.

**مستحلب من الأعشاب والنباتات الطبية لمكافحة السمنة**

وهو مستحلب مختلط للتأثير خاصة على تجمعات السوائل في الجسم وانتفاخ مفصل القدم: أوراق البتولا البيضاء، بذور ثمار ورد السياج، جذور الشبرق، جذور النجيل، هليون، عرعر شائع، وفمان صغير.

**طريقة التحضير:**

وفيها يوضع العقار في إناء فخاري ـ غير معدني ـ وتُضاف إليه الكمية اللازمة من الماء بدرجة الغليان، ثم يُغطى الإناء ويُترك ليصفى بعد (١٠ ـ ١٥) دقيقة. وهي تناسب الزهور والأوراق الغنية بالزيوت العطرية التي تتبخر زيوتها إذا غُليت في الماء، والأعشاب المستعملة في هذه الطريقة تكون مجففة.

وسنذكر في ما يلي مضاعفات السمنة المفرطة في بعض أحشاء الجسم المهمة.. والتي تتطلب حمية خاصة لاستبعاد ما يضرها من أنواع الغذاء.

**١ ـ المضاعفات في الكلى:**

مضاعفات الكلى تتطلب الإقلال من ملح الطعام والمواد الزلالية في الغذاء، وفيها يُعطى ما يُسمح به من لحوم مسلوقة لا مشوية، وتفضل أن تكون من لحم (عجل) وتبعد عن الغذاء الكبد والكلى والمخ والحمام واللحوم والأسماك المدخنة، كما تبعد الخضار المحتوية على زيوت مخرشة[١] كالخردل والبصل والثوم والفجل والبقدونس والهليون، ومن المشروبات تبعد القهوة والشاي الصيني الثقيل، ويسمح بالأجبان وأفضلها في هذه الحالات (القريشة).

(١) مخرشة: حارة.

### ٢ ـ مضاعفات الكبد والمرارة:

في مثل هذه الحالات تبعد من قائمة الغذاء جميع المقليات وأنواع الدهون والشحوم ولحوم الضأن والخنزير والإوز، ومن الخضار يبعد ما يسبب الانتفاخ كالملفوف والسلق، وكذلك الرغل والخبز الأسمر. ويستعاض عن الفواكه الطازجة بفواكه مطبوخة (كومبوستو) على أن تُحلى بقليل من السكر مع السكارين (بديل للسكر يباع في الصيدليات).

### ٣ ـ مضاعفات القلب:

تُستبعد في هذه الحالة من قائمة الغذاء الخضار الورقية التي تكوّن غازات ونفخة في الأمعاء، كأنواع الملفوف والكرنب وكذلك التوابل التي تتطلب شرب الكثير من الماء.

وفي مضاعفات القلب يفضل توزيع وجبات الطعام الثلاث المعتادة إلى وجبات متعددة أثناء النهار، يُتناول في كل منها جزء صغير من كمية الغذاء المقررة لليوم.

### ٤ ـ مضاعفات البول السكري:

تتبع قائمة الغذاء الموصى بها للمرضى. وفي حالات وجود الحامض في البول يستفاد أيضاً إلى درجة كبيرة من حمية الشوفان لمدة يوم واحد في الأسبوع، ولهذا الغرض يطبخ مقدار (١٥٠) غراماً من دقيق الشوفان أو مهروسه (كويكراوت) بقليل من الماء حتى النضج، ثم يضاف إليه قليل من الزبدة (نصف ملعقة صغيرة) ويفضل استعمال زيت الذرة، ثم تقسم إلى خمس وجبات يتناولها المريض على فترات أثناء النهار.

### ٥ ـ مضاعفات النقرس:

كثيراً ما تتضاعف السمنة بداء النقرس وفي هذه الحالات تقلل التوابل ويقنن مقدار اللحم في قائمة الغذاء ويبعد منها الكبدة والكلاوي والمخ ولحوم الصيد والخضار المحتوية على زيوت مخرشة كالبصل والثوم وأنواع الفجل والبقدونس.

# ملخص عام

## للأمراض وعلاجها بالأعشاب
## (العلاج الطبيعي الخالي من الآثار الجانبية.. في متناول الجميع)

الأمراض التي تصيبنا وتحدث خللًا يصعب إصلاحه في بعض الأحيان كثيرة. كذلك اللجوء في كل مرة إلى الأدوية والعقاقير ليس بالأمر الصحي والسليم، لأن هذه العلاجات الطبية غالباً ما تترك آثاراً سلبية وتتسبب بأعراض ثانوية لا تقل خطورة وضرراً عن المرض ذاته.

الطبيعة وهبتنا كل ما تملك من خصائص علاجية وطبية، جمعتها في الخصار والفاكهة وكل منتجات ومحاصيل الأرض الأخرى.

وسوف نذكر هنا اسم المرض وكيفية علاجه بالفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الأخرى. وعندما نذكر فيتامين (أ A) مثلًا يرجى العودة إلى حيث ذكرنا الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من هذا الفيتامين.

**١ ـ التسمم الكحولي:**

يعالج بالفيتامينات (ب B) و (ث C) و(ب ١٢ B.12) وبعنصر الحديد.

**٢ ـ فقر الدم (الانيميا):**

يعالج بالفيتامين (أ A)، عنصر الحديد، البقلة، السبانخ، الملفوف، القراص، البقدونس، الفجل، وكبد الدواجن (القصبة).

**٣ ـ تصلب الشرايين:**

الإقلال كثيراً من الأطعمة الدهنية والدسمة.

**٤ ـ الربو:**

نبتة ست الحسن، أو كاليبتوس، الخزامى (اللاوند) والنعناع.

**٥ ـ النزلة الرئوية:**

الفيتامين ث C، البقلة، البلح، أو كاليبتوس، النعناع، المردقوش، عرق السوس، والصعتر.

**٦ ـ الحروق:**

البروتينات، الفيتامينات أ A، ب B، ث C، د D، ومعدن الزنك، الجزر والسفرجل.

**٧ ـ الأنسجة الخلوية:**

الفيتامين ث C عنصر اليود، الألياف، نبتة اللبلاب، الحميضة، البقدونس، الكرفس واليانسون.

**٨ ـ تساقط الشعر:**

فيتامين ب ٦، B ٦ البابونج، البقلة، القراص، الفليفلة والصعتر.

**٩ ـ أمراض القلب:**

الاقلاع عن المآكل الدسمة والدهنية. والامتناع عن تناول المنبهات، وتنفع نباتات الخزامى (اللاوند) والناردين.

**١٠ ـ الامساك:**

تناول الغذاء الغني بالألياف، وشرب الكثير من المياه. وفيتامين ب

B، الخميرة، الكرز، اليقطين، السبانخ، التين، الفريز، الخس، الخردل، الحميضة، الإجاص، الخوخ، نخالة القمح، وعصير الفجل والكرنب.

**١١ ـ علاجات الأسنان:**

فيتامينات أ A، ث C، د D، وعنصر الكالسيوم، التين، كبش قرنفل، الخزامى (اللاوند) جوزة الطيب، الصعتر، القويسة الناعمة والزنجبيل.

**١٢ ـ السكري:**

الامتناع عن تناول السكر، خفض الوزن، والاكثار من الأرضي شوكي، الكرفس، الملفوف، الهندباء، الحامض، الأوكاليبتوس، البصل، الزيتون، القراص والتفاح.

**١٣ ـ الاسهال:**

(لمعالجته: فيتامينات أ A، ب B، ث C، السيلولوز، الجزر، الخرنوب، السفرجل، زهر النسرين، القراص، الأرز، الصعتر البري وأوراق العنب.

**١٤ ـ الآلام المختلفة:**

البابونج، الخزامى (اللاوند)، النعناع، المردقوش والقويسة الناعمة.

**١٥ ـ الأكزيما:**

فيتامينات أ A، ب B والأرضي شوكي، السفرجل، البقلة، اللبلاب، القراص، الحميضة، والبابونج.

**١٦ ـ الارهاق:**

فيتامينات ب B، ث C، د D، وعناصر الكالسيوم، النحاس،

الماغنيزيوم، البوتاسيوم، القرفة، الهندباء، الكزبرة، كبش قرنفل. النعناع، المردقوش، الخردل، القويسة الناعمة، البندورة وأوراق العنب.

**١٧ ـ لمعالجة أمراض الكبد:**

الاقلال من المآكل الدسمة والدهنية، والامتناع عن الكحول للعلاج الأرضي شوكي، الجزر، الملفوف، الحامض. زيت الزيتون، الحميضة، الفجل، القويسة الناعمة، الهندباء وأكليل الجبل أو ندى البحر.

**١٨ ـ للحرارة المرتفعة:**

الهندباء، أو كاليبتوس، أوراق الزيتون، أزهار الليمون والكينا.

**١٩ ـ لنزيف الدم:**

فيتامينات المجموعة ب B، ث C وعنصرا الحديد والزنك كذلك القراص وأوراق العنب.

**٢٠ ـ للبواسير:**

الألياف، الفيتامينات أ A، ب B، ث C، عنصر الزنك، البقدونس، الفرنجي، السفرجل، البابونج، الكستناء وأوراق العنب.

**٢١ ـ لمعالجة ارتفاع الضغط:**

الاقلال من الملح وتناول الثوم، أوراق الزيتون، الأرز، الزعرور والزيزفون.

**٢٢ ـ سوء وعسر الهضم:**

فيتامين ب B، حشيشة الملاك، الأرضي شوكي، البابونج، البقدونس الفرنجي، الكمون، الأوكاليبتوس، الخس، الصنوبر، البهار، الشاي، الصعتر، النعناع، جوزة الطيب، قشور البرتقال، المردقوش، الفليلفة والطرخون.

### ٢٣ ـ لمعالجة الأرق:

عنصر الكالسيوم والياسمين، الخس، المردقوش، أزهار الليمون، الزيزفون، زهرة الآلام وزهرة الناردين.

### ٢٤ ـ الالتهابات:

فيتامين ث C، أزهار الليمون، الأوكاليبتوس، الكينا والصعتر.

### ٢٥ ـ الصداع:

فيتامينات المجموعة ب B، د D، وعناصر الكالسيوم، الماغنيزيوم والبوتاسيوم، الحبق، البابونج، الياسمين، الخزامى (اللاوند)، أزهار الليمون، الزيزفون وأوراق العنب.

### ٢٦ ـ التهيجات العصبية:

لعلاجها يمكن تناول فيتامينات المجموعة ب B. د D وعناصر الكالسيوم، الماغنيزيوم والبوتاسيوم، أزهار الليمون، زهرة الآلام، التفاح، زهرة الناردين والزيزفون.

### ٢٧ ـ السمنة:

اتباع ريجيم غذائي لتخفيض الوزن، فيتامينات ب B. ث C، عنصر اليود، الألياف، الأناناس، الكرفس، الكرز، الكينا وأوراق العنب.

### ٢٨ ـ وخز الحشرات:

البقدونس الفرنجي، زهر الخزامى (اللاوند) والبقدونس.

### ٢٩ ـ أوجاع وأمراض الكليتين والمثانة:

الفيتامين ث C، الأناناس، اليانسون، ثمار القطلب، الأرضي شوكي، الهليون، الكرفس، عنوق الكرز، الهندباء، اليقطين، البقلة،

الكمون، الغار، الخزامى (اللاوند)، البصل، الدراق، البقدونس، الحميضة، الكرات، الخوخ والفجل.

**٣٠ ـ احتقان الماء:**

علاج الكليتين نفسه.

**٣١ ـ الروماتيزم:**

البابونج، الملفوف، الياسمين، زهر الخزامى (اللاوند)، اللبلاب، جوزة الطيب، المردقوش، الخوخ والقويسة الناعمة.

**٣٢ ـ الزكام والبرد:**

الفيتامينات أ A، ث C البابونج، القرفة، الأوكاليبتوس، الصنوبر، الصعتر والزيتون.

**٣٣ ـ التسمم بالتبغ:**

لعلاج التسمم بالتبغ يمكن تناول الفيتامينات أA ، ب B وث C والغذاء الغني بها.

**٣٤ ـ لمعالجة السعال:**

الفيتامين ث C، الخرنوب، الملفوف، البلح، التين، الياسمين، الخس، الخزامى (اللاوند) النعناع، اللفت، البصل، زهرة الليمون، التفاح، الفجل، العنب وعرق السوس.

**٣٥ ـ القرحة:**

الفيتامينات ب B، وث C، الملفوف، الصعتر، اللوز وعرق السوس.

**٣٦ ـ الدوالي:**

الاقلال من السكر والمواد الدهنية وتناول الكستناء وأوراق العنب.

**٣٧ ـ العيون:**

لمعالجة ضعف العيون واستعادة قوة البصر، يمكن تناول الفيتامين أ A والبابونج، البقدونس الفرنجي، السفرجل والخس.

**وأخيراً لا تنسي أصدقاء النحافة:**

الأرضي شوكي، الهليون. الملفوف، الفطر، الكرفس، الجزر، الكرات، الفليفلة الخضراء، الهندباء، السبانخ، الفاصوليا الخضراء. القرنبيط، الكوسا، الفجل، فاصولية الصويا، السلطة على أنواعها، الأناناس، الحامض، البرتقال، الغريفون، التفاح، الفريز وكل الفاكهة الحمراء، البطيخ الأحمر والأصفر (الشمام)، جبنة التوفو، الأجبان البيضاء (المصنوعة من الحليب خالي الدسم). اللبن (خالي الدسم)، البيض، لحوم الطيور (بدون القشور) وأخيراً الأسماك والحيوانات البحرية (القريدس، السلطعون، الأصداف والمحار، الصبيدج...(.



الفصل الثامن

# الريجيم بالإبر الصينية

## تعال معي إلى بلاد الإبر الصينية

ليست مصنوعة من الذهب كما يظن الكثيرون، ولكنها مصنوعة من الصلب الذي لا يصدأ. وكانت الصدفة وحدها هي التي أدت إلى استعمالها في العلاج منذ ٢٣٠٠ سنة، حينما تلقى أحد المحاربين الصينيين حربة في صدره من أعدائه، وكان رأسها مصنوعاً من الحجر المدبب.. وشعر الرجل بعد ذلك بأنه فقد الإحساس في بعض أجزاء جسمه البعيدة عن موقع دخول الحربة.. وباح بذلك إلى معاونيه ومعالجيه، ولم يدر أنه بملاحظته لهذه الظاهرة، إنما مهّد لاكتشاف وسيلة للعلاج والتخدير الجراحي سوف تبهر العالم بعد آلاف السنين..

كانت هذه هي بداية استعمال الصينيين لوخز الإبر في العلاج. منذ ذلك الوقت حينما أصر الطلاب والأطباء هناك على إجراء التجارب والدراسات حول تخفيف الألم بواسطة وخز الإبر في أماكن متعددة من الجسم.. وهكذا تميز العلاج الصيني بهذه الطريقة الرائدة، إلى جانب استعمال الأعشاب والنباتات الطبية بديلًا للعقاقير والأدوية.

وعلى مدى أكثر من ألفي سنة تطور العلاج بالإبر الصينية التي صُنعت أولًا من الحجر ثم من الخشب والنحاس والبرونز والحديد

والذهب، وأخيراً تم صنعها من الحديد الصلب الذي لا يصدأ، بأطوال مختلفة بدأت من سنتيمترات قليلة إلى أكثر من عشرين سنتيمتراً، وهي إبر الحقن التي نستعملها في بلادنا.

كما توصل الأطباء والمعالجون الصينيون إلى اكتشاف ما يقرب من ستمئة نقطة على جسم الإنسان، يمكن إدخال إبرة أو أكثر في بعض منها إلى أبعاد سطحية أو عميقة حسب نوع المرض وظروفه الصحية.

وفي عام ١٩٥٧ لاحظ رئيس الصين آنذاك، أن أطباء التخدير قلائل بالرغم من شدة الحاجة إليهم في المستشفيات، فأشار إلى تجربة الإبر كوسيلة لإحداث التخدير في العمليات الجراحية ما دامت هذه الإبر قد نجحت منذ آلاف السنين في علاج الأمراض وإزالة الآلام من الجسم، وأعادت إلى الأذهان ملاحظة المحارب الصيني القديم، الذي اختفى عنده الإحساس بالألم في بعض مناطق جسده.. بعد أن تلقى حربة الأعداء في صدره.

وبدأت تجارب استعمال وخز الإبر في التخدير في مستشفيات جيش التحرير، وأعطت نتائج مبشرة، شجعت الأطباء على إجراء المزيد منها، إلى أن توصلوا الآن إلى استنباط أكثر من ستين نقطة على الجسم البشري، ويمكن التخدير في العمليات الجراحية المتنوعة بالوخز بإبرة أو أكثر في بعض هذه النقاط.. وقد استمرت التجارب في المستشفيات الأخرى منذ عام ١٩٥٨ حتى الآن.. والواقع أن الأطباء الصينيين بذلوا الكثير من الجهد والعمل الجاد، خلال تجاربهم على الحيوان والإنسان، للوصول إلى ما وصلوا إليه الآن.

وكانوا وما زالوا يضربون المثل الرائع في تجربة الإبر على أنفسهم قبل أن يستعملوها على المريض... مثل إنساني رائع في سبيل البشرية.

وقد جاء إلى بلادنا وفد من الأطباء والجراحين الصينيين ليبشِّروا بهذه الطريقة القديمة الجديدة.. القديمة في العلاج، والجديدة في التخدير،

وأجروا عملياتهم في مستشفيات جامعة الإسكندرية بمساعدة أساتذة وأطباء مصريين، وكانت النتائج باهرة ومشجعة.

وتحدث الأطباء الصينيون عن تجاربهم في القضاء على الذباب في بلادهم، تلك التجربة التي ينظر إليها العالم كله بإعجاب شديد، وما زلنا نذكر قولهم المأثور (من قتل ذبابة فقد قتل عدوه).

إن كل شخص في بلادهم جنّد نفسه من أجل القضاء على ذبابة واحدة، وبهذا التصميم وهذه الإرادة استطاعوا فعلًا أن يتخلصوا من الذباب الذي يحمل لبني الإنسان شتى الأمراض.

وتحدثوا عن طريقة مكافحتهم لمرض البلهارسيا اللعين، وكيف أوشكوا أن يقضوا عليه نهائياً في بلادهم؟!

عرض الأطباء الصينيون أفلاماً عن التخدير في بعض العمليات الجراحية.. وقدموا العجب.. يغرس الطبيب إبرة أو أكثر في مكان معين من الجسم.. قد يكون في الأذن مثلًا، ثم تُجرى العملية بعد عشرين دقيقة على العضو المريض، وقد يكون في أسفل الجسم كالمبيض مثلًا.. أي بعيداً عن الأذن.. وفي أثناء العملية يحرّك طبيب التخدير الإبر باليد، محدثاً الذبذبات المطلوبة، أو قد يستعيض عن التحريك باليد بجهاز كهربائي بسيط يعمل بالبطاريات التي تبلغ قوة كل واحدة منها (١/٢ ١ فولت).

يحدث الجهاز البسيط الذبذبات المطلوبة من تيار كهربائي تتراوح قوته بين اثنين وعشرة ميللي أمبير، أو يلجأ إلى استعمال التحريك باليد لإحدى الإبر مع وصل الجهاز بباقي الإبر طبقاً لطبيعة ونوع العملية.. وهكذا تجري عملية التخدير في العمليات الصغيرة والكبيرة ببساطة ومن دون استعمال أجهزة معقدة وعقاقير للتخدير وغازات تحضير قبل العملية، وكملاحظة دقيقة بعد العملية ناهيك عن استعمال أجهزة الانعاش والإفاقة بما تحمله هذه العمليات المتلاحقة بين طياتها من ضغط على حساب أعصاب طبيب التخدير والجراح والمريض.. وأهل المريض أيضاً.

## منظمة الصحة العالمية تعترف بالإبر الصينية

وقد أقيمت في بكين ندوة عن الإبر الصينية تحت إشراف منظمة الصحة العالمية في يونيو ١٩٧٩، وحضرتها وفود من (١٢٠) دولة وكان الغرض منها مناقشة العقبات التي تعترض انتشار علم الوخز بالإبر، والطرق التي يمكن بواسطتها إعداد الأطباء على أعلى المستويات في هذا المجال.

وقد قررت الندوة أن الإبر الصينية إلى جانب استخدامها في التخدير فإنها تستعمل أيضاً في علاج كثير من الأمراض كبديل لسوء استخدام العقاقير الطبية والتخلص من أثارها الجانبية، بل إنها حديثاً أصبحت تستخدم في أغراض التشخيص، كما أنها تستخدم مع النظائر المشعة في علاج أمراض القناة الهضمية. وحديثاً يمكن تنبيه نقاط لوخز بالإبر الموجودة على جسم الإنسان باستخدام الموجات فوق الصوتية وأشعة الليزر.

إن التأثير الطبي للإبر الصينية قد لفت انتباه الأوساط الطبية في أميركا وكثير من الدول الأوروبية والآسيوية وكذلك منظمة الصحة العالمية التي وضعتها ضمن البرنامج الطبي التقليدي.

وتحتاج ممارسة العلاج بالوخز إلى أن يكون لدى الطبيب معلومات عن علم التشريح، وعلم الأمراض، وعلم وظائف الأعضاء بالجسم.

وقد أوصت منظمة الصحة العالمية أثناء الندوة بضرورة اقتران التدريب على الوخز بالإبر والطب الصيني التقليدي بالطب الغربي في التشخيص والعلاج معاً.

وأخيراً اعترفت منظمة الصحة العالمية بفعالية الوخز بالإبر في التخدير.. وعلاج العديد من الأمراض، بما فيها السمنة التي هي حديثنا اليوم.

## الإبر الصينية وتنشيط مركز الشَّبع

يوجد على أذن الإنسان الخارجية ما يقرب من (٩٠) نقطة يمكن بتنشيطها السيطرة على الوظائف الداخلية للأعضاء المختلفة.

ويخص مركز الشبع نقطة منها، ويمكن عن طريق تنشيطها تنشيط مركز الشبع في المخ. وقد يتم التنشيط بوضع إبرة وتمرير تيار كهربائي ضعيف عليها أو وضع حلق يعطيها ذبذبة كهربائية، ويلزم لاستمرار التنشيط عمل هذه الحلقة التنشيطية يومياً أو يوماً بعد يوم.

وقد اتبع الفرنسيون طريقة التنشيط المستمرة عن طريق وضع إبرة صغيرة صُنعت خصيصاً لهذا الغرض وتُثبت على هذه النقطة بصفة مستمرة. والآن، بدأ الريجيم يأخذ مفعوله، ويلعب دوره، وبعد مضيّ أسبوع واحد، وحتى تتعود على النظام الغذائي المذكور آنفاً يمكنك زيادة:

- قطعة فاكهة إضافية في لائحة طعام الفطور، أو في لائحة ملحق بعد الظهر.

- أو إبدال الفاكهة ببيضة أو بقطعة خبز صغيرة جداً.

- كذلك يمكن إضافة بعض الخضار إلى لائحة وجبة العشاء.

- أو قطعة جبن صغيرة لا تتعدى موادها الدهنية عشرين بالمئة (٢٠٪).

## إرشادات خاصة لاستخدام الإبر الصينية

من عيوب هذه الطريقة هي العناية الدائمة بالأذن، والاتصال المباشر بين الطبيب والمريض للمتابعة المستمرة.

١ - إذا حدث أي ألم أو شك في انفصال الإبر المستديمة فعليك باستشارة الطبيب فوراً حتى لا يتذبذب العلاج.

٢ ـ تمرير التيار الكهربائي عن طريق الجلد قد يحدث تغيرات في لون الجلد فإذا حدث هذا فعليك إيقاف الجلسات فوراً واستشارة الطبيب.

٣ ـ الانتظام في الجلسات أساسي حتى تجني الفائدة منها.

مفعول الإبر الصينية ليس فقط أثناء العلاج بها ولكن الفائدة الكبرى منها بعد انتهاء المنهج العلاجي، حيث إن المنهج العلاجي موضوع لإحداث تغيير في حالة الشبع والجوع، لفترات طويلة تجني ثمارها أثناء وبعد فترة العلاج.

ولا يزول تأثير الجلسات، إلا بإيقاف مركز الشبع عن طريق تناول وجبات، ليس الجسم بحاجة إليها، أو تناول طعام بعد الشعور بالشبع.

# إدمان الطعام والسمنة

يعتبر الريجيم والتمرينات الرياضية من أساسيات إنقاص الوزن، وتساعد الإبر الصينية في إنقاص الوزن عن طريق الرغبة في الأكل وتسخين عملية التمثيل الغذائي وزيادة الهدم.

والنقاط تعتمد على الأسباب الخفية للمشكلة والتي سوف تظهر في المعادلات الآتية:

**اختيار النقاط:**

والنقاط في الأذن تُختار على أساس الحساسية والاختبارات العامة.

١ ـ إذا كان إدمان الطعام نتيجة لأسباب شخصية أو عاطفية:

تستعمل النقاط التالية:

المخ، خلف الرأس، (شن مان)، المعدة، الرئتان، تحت المخ.

ويعتقد أن نقطة واحدة مع نقطة (شان مان) من الجهتين اليمنى واليسرى يمكن استعمالهما في العلاج بالإضافة إلى نقاط الجسم إذا أُريد ذلك.

٢ ـ سمنة نتيجة اضطراب هرموني: ويُستعمل فيها النقاط التالية:

الهرمونات: المخ، الخصية أو المبيض ونقطة سمباش (الجهاز التعاطفي)، نقطة الغدة الدرقية ونقطة تحت الثالث (نوجير).

٣ ـ إذا كانت السمنة نتيجة لسوء الامتصاص أو سوء وظيفة الكبد، تستعمل النقاط التالية:

الكبد، المرارة، البطن، خلف الرأس، التمثيل الغذائي ونقطة الصفر.

٤ ـ إذا كانت السمنة نتيجة لزيادة عامة في الوزن، تُستعمل النقاط التالية: القولون، الأمعاء الدقيقة، الكلية.

**أما نقاط الجسم:**

تُستعمل نقطة أمامية ٤، ٦، ٨، ١٠ نقطة معدة ٢٥، ٣٦، نقطة طحال ٦، ٩ ـ نقطة فراغات ٦، نقطة قلب ٦، ٩.

اختيار هذه النقاط يعتمد على الفحص الكامل للمريض وحالته ومسببات السمنة وخبرة الطبيب والمعلومات التالية تساعد كثيراً في اختيار هذه النقاط.

**ـ انتفاخ البطن:**

وتُستعمل فيها نقاط أمامية ٤، ٦، ٨ ـ طحال ٦، ٩ ـ معدة ٣٦.

ـ عدم انتظام الطبيعة: أمامية ٤، ٨ وأحياناً ١١ وطحال ٦ ومعدة ٢٥.

ـ ارتشاح مائي: أمامية ٦، ١١ وأحياناً ٨ وطحال ٦، ٩.

ـ عدم انتظام المعدة والهضم: أمعاء دقيقة ٣٦، أمامية ١١ وأحياناً دورة دموية ٨، ٦، ٩.

ـ انفعال: قلب ٦، ٩.

ـ تلف عصبي (ونقاط مقوية): طحال ٦، أمعاء دقيقة ٣٦، فراغات ٦.

- قيء ٦، ٩ C.
- عدم انتظام الطمث، طحال ٦، ٩ أمامية ٤، ٦
- سلس أو احتباس بولي: طحال ٦.
- يُنظم ريجيم خاص للأكل أو الغذاء مع تغير العادات الغذائية، ويجب القيام بتنبيه الأذن، وذلك بالإضافة إلى عمل جلسات على نقاط الجسم المختلفة، التي تُحدد حسب الأعراض المصاحبة للسمنة وحسب خبرة الطبيب. وتقوم الإبر الصينية بالمساعدة على إعادة التوازن الطبيعي للأجهزة الخاصة بالتغذية، وتنظيم إفرازاتها لصالح المريض.

# الحبوب الكاملة تحارب الأمراض الخطرة!

ما مدى تأثير تناول الحبوب الكاملة (غير منزوعة القشرة) والأطعمة الغنية بالألياف على بعض الأمراض الخطيرة؟

للإجابة عن هذا السؤال أجرت المجلة الأسترالية للغذاء والتغذية Australian Journal of Nutrition and Dietetics (www.ajnd.org.au) دراسة تبين فيها أن تناول الحبوب الكاملة والأطعمة الغنية بالألياف تحمي من سرطان القولون والمعدة وربما أيضاً من سرطان الثدي والبروستات والرحم.

كما ثبت على وجه التحديد تناقص في حالات سرطان القولون تتراوح ما بين ٣٠٪ إلى ٤٠٪.

كذلك دلت القرائن بقوة على وجود علاقة بين هذه الأطعمة وبين الإصابة بأمراض أخرى هي: أمراض القلب والسكري النوع الثاني.

وينصح التقرير استناداً إلى المعلومات المذكورة بزيادة كمية الألياف المتناولة إلى ما بين ٢٠٪ إلى ٢٥٪.

الفصل التاسع

# البرنامج الغذائي للمشاهير والفنانين

## خفف وزنك بدون ريجيم
## على طريقة المطرب العالمي ديمس روسوس
## فقط ٦٠ كيلوغراماً في خمسة شهور

(سُئلت الفنانة العالمية المشهور جينالولو بريجيدا عن سر رشاقتها الدائمة، وهي التي تتذوق الأكل في مطاعم عدة ومناسبات عديدة.. فكان جوابها: (أنا أتمتع بالأكل الجيد، ولكنني لا آكل كل شيء في طبقي.. أترك المائدة دائماً وأنا بوسعي استهلاك كمية أكبر من الطعام).

**الفطور:**

فنجان من القهوة وجبة الفطور العادية مع تجنب الحبوب مثل الكورن فليكس.

**طعام الفطور**

- عصير فاكهة غريفون طازجة أو بيضة واحدة مسلوقة.
- فنجان من القهوة أو كوب من القرفة بدون سكر أو بإضافة السكارين للتحلية إذ إنه لا يعطي أي وحدات حرارية (سعرات).

### الساعة العاشرة

- قليل من الكرفس النيء.

- قطعة جبن أو كوب لبن (من الحليب منزوع الدسم).

### وجبة الغداء

- سلطة خضار وبقول أو نباتات بحسب الرغبة والمذاق، نيئة أو مطبوخة بالبخار ودون إضافة الملح (قرنبيط، سبانخ، كوسا، هليون، فاصوليا خضراء، كرفس، خيار، ملفوف (كرنب)، كرات...، ويمكن تتبيل خليط الخضار هذا بعصير الحامض أو بقليل من الخل.

### ملحق بعد الظهر

في حالة الشعور بالجوع يمكن تناول:

- قليل من الكرفس النيء.

- قطعة جبن أو كوب لبن (من الحليب منزوع الدسم، أو بدون كريما).

### وجبة العشاء

- قطعة سمك أو قطعة لحم طيور بعد إزالة الجلد، ويمكن سلقها أو تقليبها على النار قليلًا حتى تنضج.

- سلطات غنية بالبروتينات، ويمكن تناول سلطة الجبن الأبيض، أو سلطة اللبن حسب الذوق والرغبة.

### وجبة قبل النوم

- عند المساء يجب تناول كوب من القرفة بدون سكر أو بإضافة السكارين للتحلية.

- يتناول أربع مرات أسبوعياً كوب من الحليب منزوع الدسم (بدون كريما).

## إنتبه... نصائح غالية:

لكي تستمع بلائحة الطعام السابق، لا بد من اتباع النصائح التالية:

- ضرورة مراعاة البساطة عند إعداد وجبات الطعام، وعدم الإفراط في مزج الأطباق والأطعمة خلال وجبة واحدة.

- الاعتماد على الخضار والنباتات والبقول.

- إلحاق البروتينات (المواد الزلالية) بكمية ضئيلة من هيدرات الكربون (المواد السكرية)، وذلك في سبيل جعل عملية الهضم أكثر سهولة وسرعة طيلة فترة الريجيم، ولا بد أيضاً من:

- شرب عدة ليترات من المياه (المعدنية أفضل).

- عدم شرب المواد الكحولية بكل أنواعها.

- الاكتفاء بكوب صغير من القهوة يومياً[1].

- إهمال السكر كلياً واستبداله بمواد صناعية للتحلية مثل (السكارين وغيره).

- التحقق من عدم نقص الفيتامينات والمعادن من الجسم وذلك بتناول الخضار، الغنية بالألياف، التي تخلصك من الإمساك، ويمكن الاستعانة بأقراص الفيتامينات.

- صيام يوم واحد، كل شهر، أمر له فوائده التي لا تُحصى.

- الاكتفاء بملعقة عسل واحدة في الشهر.

---

(١) ويفضل التقليل أيضاً من الشاي وسائر المنبّهات مثل: الكاكاو والكوكا كولا لأنها مواد مضرة بالجهاز العصبي، والقلب.. والجهاز الدوري.. والكليتين.

ـ وأخيراً الإكثار من التمارين الرياضية لكافة أعضاء الجسم.. لأن فقدان الوزن يؤدي إلى الترهل مما يعطي صورة غير مستحبة للجسم لذا يجب اللجوء إلى التمارين والتدريبات الرياضية على كافة أنواعها من أجل شد العضلات ومنع أي ترهل يصيب الجسم، وخاصة المعدة والأرداف والفخذين.

# اكتشاف طبي حديث...
# إنقاص الوزن بالبطاطا

**الفنانة العالمية: (غينالولو بريغيدا) عاشقة البطاطا:**

البطاطا.. غذاء شعبي رخيص الثمن.. سهل الهضم.. ذو فوائد جمّة لملايين البشر في العالم.. يطلقون عليها في البلاد العربية (البطاطا).. وفي مصر.. يُضاف إليها حرف الجمع )S( في اللغة الإنكليزية، لأنها كلمة ليست عربية.

أما حكاية البطاطا فقد بدأت بإعلان طبي يقول: (إن أكل البطاطا مسلوقة بالماء بغير إضافات وبدون ملح هو أحدث طريقة طبية لإنقاص الوزن) وهي طريقة سهلة وميسورة ويمكن لذوي السمنة استعمالها للحفاظ على الوزن المعقول والمطلوب لكل جسم وسن بشرط أن يواظب الإنسان على أكل الببطاطس المسلوقة لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام، وأن يقاوم الفرد كل إغراءات الأكل الأخرى مهما كانت.

والنشرة الطبية التي أشارت إلى أهمية وفائدة البطاطا في عمليات التنحيف كانت نتيجة أبحاث علمية طبية أخذت من العلماء وقتاً طويلًا حتى اكتشفوا ذلك..

ويقول علماء الاكتشاف أن البطاطا المسلوقة تحتوي على المواد التي تمتص الدهون من الجسم بطريقة لا تضر الإنسان. وعندما يتناولها الإنسان

بدون أي نوع آخر من الأكل فإنها تعتبر وجبة غذائية كاملة تساعد على النشاط والحيوية وخفة الحركة.. بعكس المضاعفات التي تحدث عن أدوية التنحيف، فالبطاطا فيها مادة قادرة على امتصاص كل السموم من الجسم، وتعمل البطاطا المسلوقة أيضاً على تسهيل عمليات إخراج فضلات الطعام، وتعالج الأمعاء الغليظة ولا تضر بالقلب، ولها فوائد أخرى يستفيد منها الجسم.. شأنها شأن عسل النحل. فهي تقي من يتناولها شر الإصابة بمرض السرطان، لاحتوائها على المواد الغذائية الأساسية للجسم.. مثل المعادن (الحديد - الكالسيوم - البوتاسيوم - الفوسفور - النحاس) بالإضافة إلى فيتامين (ج)، حيث تمتاز عن الأطعمة الأخرى باحتفاظها بهذا الفيتامين في الطقس شديد الحرارة.. مما يجعلها عنصراً غذائياً مهماً، وخاصة في فصل الشتاء.. لأنها أفضل الأغذية منحاً للدفء وأكثرها إمداداً بالسعرات الحرارية، ومقاومة للهزال.

وليس صحيحاً ما يقوله بعض الأطباء من أن البطاطا من النشويات التي تساعد على السمنة الضارة..

ذلك أن العنصر النشوي في البطاطا يتحول في جسم الإنسان إلى سكريات تساعد على وجود طاقة هائلة في الجسم السليم والطبيعي وتساعده على ألا يقبل السمنة بسهولة.

أما الممثلة الإيطالية الحسناء (جينا لولو بريجيدا) الملتفة العود، النضرة البشرة، فإنها تعزو سر جمالها، وسحر أنوثتها إلى مداومتها على تناول البطاطا. وتردد باستمرار، وهي تلتهمها بنهم: (إني أعشقها).

وفي إنكلترا يسمونها (ملكة الخضار).. ويطلق عليها الفرنسيون: (تفاح الأرض). لما لها من مذاق خاص، وفوائد عديدة.. ولذا فإنها تنتج منها ١٣٥ مليون قنطار سنوياً.. أما انتاج ألمانيا وحدها - من محصول البطاطا فإنه يعادل ربع الانتاج العالمي، حيث يصل إلى مليار ونصف مليار قنطار.

وتقدم المطاعم الأوروبية البطاطا مع كل وجبة طعام، على حواف الأطباق مهما كانت محتوياتها من لحوم أو غيرها. . .

وأحياناً يضعون البازلاء (البسلة) بدلًا منها ليختار الشخص ما تتوق إليه نفسه.

## ريجيم الموز والفواكه لمدة شهر أحدث ريجيم تتبعه معظم فنانات وممثلات هوليوود لانقاص وزنهن

هو ريجيم طبي ليس له أي أضرار أو أعراض جانبية ـ إلا لمرضى السكر ـ يعتمد هذا الريجيم أساساً على تناول الموز مع مجموعة أخرى من الفواكه الصيفية لمدة ٤ أسابيع، وينقص الوزن خلال هذه المدة بين ٥ ـ ١٠ كيلوغرامات. . والسبب في اختيار الموز والفواكه يرجع إلى أن هذه المجموعة إذا تناولها الإنسان وأقلع عن باقي أنواع الأطعمة فإنها تعمل على حرق كمية لا بأس بها من الشحوم التي تتراكم داخل الجسم البشري.

## نتيجة هامة توصل إليها مصنِّفو هذا الريجيم وهي أنه في غضون ثلاثة أسابيع وبواسطة الفاكهة فقط يمكن لأي إنسان أن ينقص وزنه

يبدأ الريجيم في اليوم الأول من الأسبوع الأول كالتالي: من الصباح حتى وجبة العشاء: شمام. . أما العشاء فهو مكون من موزتين. . اليوم الثاني من الصباح حتى المساء قبل العشاء: فاكهة العنب بأي كمية ـ حتى الشعور بالشبع. . والعشاء. . اليوم الثالث: تناولي طوال اليوم وبدون تحديد أي مقادير من الشمام فقط. . اليوم الرابع على الفطور موزتان. الظهر: ٢٥٠ غرام تين. جاف العشاء: عبارة عن كمية تشبعك من التفاح. . اليوم الخامس مثل اليوم الثالث تماماً: شمام طول اليوم. . اليوم السادس: الفطور ٢٥ غرام تين جاف. . الغداء: فيريز حتى تشبعي. . المساء: موزتان. . اليوم السابع: في الصباح تفاح. . الظهر موزتان والعشاء فاكهة المانجو حوالى ٤٠٠ غرام.

**الأسبوع الثاني**: اليوم الأول: الفطور ٢٤٠ غرام تين الغداء فراولة.. العشاء ٢٥٠ غراماً عنب وتين جاف.. اليوم الثاني: طول اليوم شمام.. اليوم الثالث عنب طوال اليوم.. اليوم الرابع ٢٥٠ غرام خبز أبيض وقطعة صغيرة من الجبن منزوع الدسم.. الغداء موزتان.. العشاء حبتان من البطاطا المسلوقة.. اليوم الخامس: شمام طوال اليوم وسلطة خضراء حتى الشبع في وجبة العشاء.. اليوم السادس: تفاح طوال النهار.. وبطاطس مسلوقة في وجبة العشاء.. اليوم السابع: شمام طوال النهار.

**الأسبوع الثالث**: مثل الأسبوع الأول تماماً. والأسبوع الرابع والأخير. اليوم الأول: مانجو في الفطور.. همبرغر بالسوتيه. الخضار المسلوق.. في الغداء والعشاء سمك مشوي.. اليوم الثاني: شمام طوال اليوم. اليوم الثالث: مثل اليوم الأول. اليوم الرابع: تفاح طوال النهار وفي العشاء موزتان. اليوم الخامس: الفطور ٢٥٠ غرام تين.. فريز في الغداء، وسلطة مع قطعة لحم مشوي في العشاء.. اليوم السادس: عنب طوال النهار.

# حرب الرشاقة بين المشاهير وأصحاب الأوزان الثقيلة.. بين ذوات غصن البان.. وشجر الجميز

حملات الرشاقة لا تتوقف.. والسعيدة من فازت بلقب (الرشيقة) والتعيسة من نظر إليها الناس وتغامزوا (دبدوبة السمينة) ولكن الطريف أن أصحاب (الأوزان الثقيلة)، وهي جمعية أنشئت مؤخراً في الولايات المتحدة الأميركية، بدأت تشن حملة مضادة على الاعلانات الدعائية للرشاقة، بل وتطالب بحقوق أعضائها وعضواتها في حق شغل بعض الوظائف التي تشكل (السمنة) حائلاً دون بلوغها مثل وظيفة (مضيفة)، أو (غارسون) أو (سكرتيرة) أو (فتاة إعلانات)! والمعركة بين أصحاب (غصن البان) و(شجر الجميز) لا تزال مستمرة.

ومما لا شك فيه أن للسمنة أضرارها الصحية، فالبدينة ليست سوى إنسانة قيدتها السمنة عن الانطلاق، وجعلتها حبيسة الوزن الهائل في كل أعضاء جسمها، وهو ما يؤثر على القلب والرئتين والساقين.. ولذلك فالبدانة لم تعد وفقاً لتعريفات الماضي علامة عز وجمال.. لأن زمن (السلحفاة) مضى وولى. بل إن السمنة مؤشر إلى أمراض تهدد صاحبها بالتقاعد عن الحياة قبل الأوان!

ويشدد الأطباء على أن مسببات السمنة في عصرنا هي: السيارة،

الغرفة المكيفة، المصعد، السيجارة، الأطباق الدهنية والنوم.

ولكنهم في الوقت نفسه يحذرونك من مخاطر الإنقاص السريع والمفاجئ للوزن الذي قد يؤدي إلى:

١ ـ الإصابة بالفتق السري أو الأربي ويحدث نتيجة للحزق أثناء التبرز ونقص الدهن في كيس الفتق. ولمنع حدوث تلك الحالة يجب على الشخص ممارسة بعض التمرينات التي تقوي عضلات البطن بانتظام خلال فترة انقاص الوزن مع تجنب الإمساك.

٢ ـ مرض المرارة: قد يؤدي النقص الشديد في وزن الجسم إلى إصابة المريض بمرض في الحويصلة الصفراوية، وقد يكون ذلك راجعاً إلى الزيادة في دهنيات الدم وبخاصة (الكوليسترول). كما أن عدم احتواء وجبات التنحيف القاسية على الدهون يؤدي إلى عدم تنبيه الحويصلة الصفراوية لافراغ محتوياتها في الأمعاء، مما يسبب ركود الصفراء داخلها، وهذا يؤدي بالضرورة إلى التهابها وتكوّن الحصى فيها.

٣ ـ القرحة الهضمية للمعدة والاثني عشر وقيء الدم واسوداد البراز بالدم: قد يسبب الجوع نزفاً في قرحة المعدة نتيجة لنقص معادلة العصارة المعدية بالقدر الكافي من الطعام.

٤ ـ مرض الأنوريكسيا نرفوزا. . والجدير بالذكر أن هذا المرض بدأ ينتشر مؤخراً حيث تعتقد بعض النساء خطأ أنهن على درجة كبيرة من السمنة ويقمن باتباع نظام غذائي قاس لإنقاص أوزانهن وتناول العقاقير المقوية. جاء هذا في دراسة قام بها عدد من الأطباء في الولايات المتحدة وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن النساء اللاتي يعانين من هذا المرض تصاب عظامهن في سن مبكرة بالضعف، مما يجعلها هشة سهلة الكسر وهو مرض يصيب النساء عادة بعد سن اليأس.

وينصح الأطباء في الولايات المتحدة الأميركية السيدات والفتيات

اللاتي يعانين من مرض الأنوريكسيا نرفوزا بممارسة الألعاب الرياضية والتي تكون نتيجة ضعف الشهية أو الامتناع عن تناول الطعام عمداً.

إذاً فإنقاص الوزن يجب أن يكون تدريجياً عن طريق الإنقاص التدريجي لمعدل السعرات الحرارية الداخلة وفق (نظام غذائي خاص) مع زيادة النشاط البدني.

**طعام أقل + حركة أكثر = صحة ورشاقة.**

هذه هي النتيجة التي توصل إليها الجميع، وهي أن يتناول الإنسان ما يشتهيه، ولكن بقدر معقول على أن يقابل ذلك حركة ونشاط ورياضة.

**احذري سمنة طفلك**

الكثير من الأمهات يفرضن السمنة على أطفالهن، ولكن هذا ليس مؤشراً إلى الصحة، وينبغي ملاحظة أن لبن الأم يمثل الغذاء المتعادل والمتناسب دائماً مع عمر الطفل، أما الألبان الصناعية وهي من (الدهون البقرية) فإن بعض الشركات تعالجها بصورة تؤدي إلى زيادة وزن الطفل بشكل غير طبيعي وهو ما يشكل عبئاً على باقي أجهزة جسمه.. ومن ناحية أخرى فإن العادات الغذائية للأسرة قد تكون هي المسؤولة عن السمنة أكثر من العوامل الوراثية، فأطفال الأسر التي تميل إلى تناول الأطعمة المقلية والحبوب ومنتجات الألبان والحلويات يكونون أكثر وزناً من جيرانهم الذين يميلون إلى تناول الخضروات والفواكه واللحوم.

**ديانا.. ملكة على عرش الرشاقة**

رشاقة الأميرة (ديانا) أو بالأحرى نحافتها.. تجعلها محط أنظار كل بنات حواء في العالم، لكن المثير أن نظام طعامها يبدو.. متقشفاً، فهي تكاد تكون (نباتية) ولا تتناول شيئاً في القصور أو مآدب الطعام الملكية، وإفطارها لا يتعدى بضع ملاعق من الحبوب مع الحليب نصف الدسم،

ووجبة الغداء دائماً سلطة خضراء وخضروات نصف مسلوقة، والعشاء لا يزيد على قطعة من السمك الأبيض المطهو بالبخار وحبة فاكهة واحدة. واتباع ريجيم (ديانا) لم تتحمله نساء بريطانيا، بل إن له مضاعفات لأنه يحرم الجسم من الفيتامينات اللازمة لتقوية جهاز المناعة.

وقد بدأ وزن الأميرة (ديانا) يزيد خاصة بعد انفصالها عن زوجها (الأمير تشارلز) وتفرغها تماماً لأولادها، وكثيراً ما شوهدت وهي تتناول أطعمتها القديمة المفضلة مثل سندويشات (الجامبون) والشيكولاته والآيس كريم، ويفسر الأطباء هذا (النهم) المفاجئ بأنه رد فعل لريجيم الحرمان الذي ظلت (ديانا) تواظب عليه وهو ريجيم شاق.. فضلًا عن المخاطة المحتملر للإنقاص السريع للوزن.

### جين فوندا... ملكة (الأيروبكس)

تؤكد الممثلة العالمية المعتزلة (جين فوندا)، وهي تعتبر صاحبة أشهر رياضة قدمتها على شرائط فيديو وهي (الآيروبكس)، أن الرياضة هي خط الدفاع الأول للمرأة تجاه السمنة والشيخوخة.

ولا تكتفي ببعض البرامج الغذائية وحدها، وتضرب (جين فوندا) المثل بوالديها.

فقد كانت والدتها (بدينة) ومع ذلك فهي لم ترث هذه البدانة عنها.. لأنها واظبت على الحركة والرياضة، ولم تلجأ أبداً إلى العقاقير كما فعلت (ليز تايلور) التي أدمنت الكحول بسبب ضيقها من بدانتها، وقد تركت هذه العقاقير آثاراً ضارة على صحتها حالياً.

تقول (جين فوندا) إنني أتناول ما أشتهيه، ولكن في حدود المعقول.. كما أنني لا أحرص تماماً على النحافة بل على الرشاقة واللياقة، وغالباً ما اختار صنفاً أو صنفين فقط مما على المائدة وبكميات معقولة ـ وتنصح (جين فوندا) من يعشق (الحلويات والكاتوه) بتناولها مرة واحدة في الأسبوع (قطعتان فقط).

وتنصح (جين فوندا) بتناول أنواع الطعام ذات السعرات الحرارية المحدودة.. وكذلك التأكد من نزع الدهن عن كل أنواع اللحوم والدواجن والاقلال من النشويات وتؤكد (جين فوندا) ومعها (مادونا) على أن الرياضة هي خط الدفاع الأول للحفاظ على لياقة وشباب الجسم للرجل والمرأة على حد سواء، لأن الحركة المنتظمة والمستمرة تحرق الدهون وتقلل من خطر الإصابة بضغط الدم، وتقلل من (الكوليسترول) في الدم.

## الجديد في عالم الريجيم هو ريجيم الأرز

يعتبر الأرز من العناصر الأساسية التي ينصح علماء التغذية عادة بالاقلال من تناولها عند الشروع في عمل أي ريجيم لانقاص الوزن.. ولكن الجديد هو أن أحدث أنواع الريجيم المنتشرة في أوروبا حالياً يعتمد أساساً على الأرز وبصفة منتظمة لمدة ١٠ أيام متتالية..

ويؤدي هذا النظام إلى انقاص ٤ كيلوغرامات من الوزن دفعة واحدة.. ولكن هناك بعد النقاط التي يجب مراعاتها عند اتباع هذا الريجيم وهي:

* يجب ألا يزيد عدد الأيام عن عشرة.

* يجب عدم تناول مشروبات أثناء اتباع هذا الريجيم باستثناء الماء والشاي بدون سكر.

* يجب أن يكون الأرز مطهواً جيداً.

# أسرع ريجيم في العالم
# لأصحاب الوزن الثقيل.. والنفس القصير

خبراء التغذية وضعوا نهاية لتساؤلات السمان الصعبة.. دخلوا معاملهم، وفي النهاية خرجوا بريجيم يمكنك من خلاله أن تفقد كيلوغراماً ونصفاً من وزنك في يومين فقط وطبقاً لما يقوله هؤلاء الخبراء، لا ينبغي أن تكرر هذا الريجيم أكثر من مرة واحدة في الشهر. وينصحونك بأن تبدأ يوم الخميس مساء وتنتهي منه يوم السبت.

وبمنتهى الكرم يسمح لك هؤلاء الخبراء بتناول (١٥٠) ميلليغراماً إضافية من اللبن منزوع الدسم الإضافية. على المشروبات يومياً، الإضافة إلى (١٥) غراماً أي جبن تحبه بشرط أن يكون منزوع الدسم أو مربى منخفض السعرات وشريحة خبز يومياً.

وينصحونك أيضاً بتناول (٧) أكواب من الماء كل يوم.

أما إذا كنت تعاني من أي أمراض، فينبغي عليك أن تستشير الطبيب قبل اتباع أي نظام غذائي خاص.

## الخميس

**العشاء:** نصف غريب فروت أو نصف برتقالة كبيرة ٧٥ غرام سمك مشوي مع طبق سلطة كبير مكون من خيار وطماطم وكرفس أو بقدونس مع ٤ حبات زيتون أسود.

٥٠ غرام جبنة فيتا.

١٠٠ غرام سلطة فواكه.

## الجمعة

**الفطور:** ١٢٠ غراماً عصير فواكه غير محلى.

* موزة صغيرة مقطعة مع ملعقتين كبيرتين زبادي بدون دسم.

* شريحة خبز مع ملعقة صغيرة عسل نحل.

**الغداء:**

(١٧٥) غرام بطاطس مشوية أو في الفرن مع (١٥٠) غرام فاصولية، و(٢٥) غرام جبن نصف دسم.

* طبق كبير سلطة خضراء.

* تفاحة متوسطة.

**العشاء:**

* (١٧٥) غرام سمك مطهو في الفرن بعد تتبيله بالليمون.

* ٧٥ غرام أرز مسلوق.

* (١٠٠) غرام جزر و(١٠٠) غرام من نوع آخر من الخضروات مسلوقة.

* شريحتا أناناس من العصير الطبيعي.

* ٦٠ غرام جبن قريش.

## السبت

**الفطور:**

١٢٠ غراماً عصير برتقال أو غريب فروت بدون سكر.

* (٢٥) غرام كورن فليكس مع ١٢٠ ميلليغرام لبن بدون دسم.

**الغداء:**

* شريحتان من الخبز.

* ٢٥ غ لحم بارد أو صدر دجاج.
* ٥٠ غ جبن بدون دسم.
* طماطم كبيرة (حبة واحدة).
* خس كما يحلو لك.
* برتقالة متوسطة.

**العشاء:**

* نصف غريب فروت أو نصف برتقالة كبيرة.
* شريحة لحم متوسطة بدون دهون مشوية.
* ١٠٠ غرام بطاطس مسلوقة.
* طماطم مشوية مع خضروات.
* ١٠٠ غ فاصوليا مسلوقة.
* كوبا عصير ليمون.

# ريجيم المشاهير
# ريجيم بالاسم لكل جسم

**يحتوي على أعشاب معينة.. ورياضة محددة لكل قوام وكل وظيفة:**

يقول (موريس روبان) اختصاصي أمراض النساء والريجيم بباريس:

إن حجم الجسم يؤدي دوراً أساسياً في انتقاء الريجيم المناسب وحتى يحقق الريجيم النتائج المرجوة منه، عليك أولًا أخذ النقاط التالية بعين الاعتبار:

* نوع الحركة التي تفضلينها، فالبعض يفضل عملية تدليك الجسم بدلًا من الرياضة.

* مظهر الجسم: فهناك مناطق معينة في كل جسم أكثر عُرضة للشحوم من غيرها، وتختلف وفق طبيعة الجسم.

* نوع الريجيم الذي يناسب شخصيتك مع ملاحظة إمكانية اجراء بعض التعديلات أو التوفيق بين الأنواع المقدمة إليك وفق هواك.

## طبيعة الجسم

تختلف طبيعة أجسامنا، ولكل منا مظهره الخاص، فإذا استطعت تحديد النوع الذي تنتمين إليه فبإمكانك بذلك اتباع طريقة الريجيم الأكثر فعالية لك ولا تنسي ضرورة الرياضة والحركة.. وهناك أربعة أنواع:

**النوع الأول: تتركز السمنة في المنطقة العلوية للجسم:**

إذا كنت ذات كتفين عريضتين.. عضلات يديك بارزة.. ذات بنية قوية.. حيث يتركز الوزن الزائد في منطقة الأذرع والكرش والبطن والخصر، أما قدماك فخاليتان من الشحوم، فأساس مشكلة زيادة الوزن لديك طبيعة الحياة التي تحبينها فأنت تعيشين مثل الرجال.. تُسرفين في الطعام والشراب وتهملين جسدك.

غدد الافراز لديك لا تعمل بصورة جيدة مما يشعرك دائماً بالتعب. تعانين من مشاكل الرجال الصحية مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول وضغط الدم.

* ننصحك بارتياد نوادي الفروسية فهي أكثر أنواع الرياضة التي تناسبك للتخلص من الشحوم مع بعض تمرينات الإطالة Streching c ويمكنك استخدام الكريمات الكلاسيكية للتنحيف والغنية بالكافيين والمستخلصات النباتية.

* ابدئي بتدليك البطن يومياً في حركة دائرية خفيفة باتجاه عقارب الساعة ثم منطقة أعلى الفخذين.

اشربي الماء بكثرة مع منقوع نبات الخرشوف وأعشاب البقلة (أكليل الجبل) لزيادة ادرار البول)، (معلقتان كل ليلة لمدة أسبوع مع كوب كبير من الماء).

* تناولي فيتامين (ب) الذي يساعد على عملية تحويل الأحماض الدهنية ويمكنك الحصول عليه من اللحوم بمعدل (٢٠٠) غرام يومياً أو تناوله بصورة أقراص.

## الريجيم المناسب للمرأة العاملة

المرأة العاملة كثيراً ما تكون عُرضة للإصابة بالتهاب المصران الغليظ لذلك ينبغي الحرص على تناول المشروبات الساخنة من الأعشاب مثل الكاموميل والنعناع والفوقس والزعتر والزعتر البري. أما إذا لم تمكنك ظروف العمل من تناول وجبة الغداء، فبإمكانك إبدالها بالبسكويت الخالي من السكر والغني بالبروتين. علماً بأن المشي والسباحة يخلصانك من التوتر العصبي مع اتباع جلسات الاسترخاء والتدليك.. ونقدم لك قائمة كاملة بالنظام الغذائي الأمثل لحالتك:

**الفطور:**

* شاي أو قهوة بدون سكر.

* كوب من عصير البرتقال.

* قطعتان من الخبز المحمص مع ١٠ غرامات من الزبد أو كوب من الزبادي أو قطعة من الكرواسون.

* بيضة نصف مسلوقة.

**الغداء:**

* طبق سلطة خضراء أو سلطة عيش الغراب مع الليمون.

* قطعة لحم أو سمك أو فراخ ويمكن استبدالها ببيضتين مسلوقتين أو طبق من النشويات (أرز - سباغيتي - كسكس - خبز) مع ملعقتين من الخضار...

* فاكهة: نصف واحدة.

**العشاء:**

* طبق من الخضروات المسلوقة أو الخضراء مع قطعة من السمك المشوي.

* طبق كومبوت أو فاكهة طازجة.

وإذا أحسست بالجوع بين الوجبات فبإمكانك تناول قطعة واحدة من الفاكهة أو كوب من الزبادي.

* يمكنك تناول الشاي والقهوة بدون سكر.

**النوع الثاني: أنت طويلة الأعضاء حيث تتركز السمنة أسفل الجسم:**

أنت رشيقة القوام.. لكنك تعانين من قلة الكالسيوم المزمنة.. تشعرين دائماً بالتعب وتعانين من انتفاخ القدمين وتثاقلهما.

أسباب السمنة لديك تعود إلى حدوث ارتجاج في الغدد الليمفاوية والدم الوريدي.. جسمك يفتقد الأكسجين الكافي ووظائف الكبد والبنكرياس تعمل ببطء.

التجول في الهواء الطلق أفضل الرياضات لك للحصول على قدر وافر من الأكسجين، كما يساعد على فتح شهيتك للطعام، بحيث تأكلين جيداً ما يفيدك دون الخوف من السمنة، ويمكنك إجراء بعض التمرينات الرياضية الخفيفة لرفع الأثقال (رافعات صغيرة لا تزيد عن ١,٥ كلغ) للحصول على قليل من العضلات التي تفتقدينها.

* التدليك الطبي لمدة خمس دقائق كل صباح يفيد قدميك.

* استخدمي الأعشاب التي تساعد على إدرار البول مثل (البهشية) و(اللبلاب)، ويمكنك استخدام الفوقس لتدليك الأقدام حتى أعلاهما كل صباح، وأنظري الفصل الخاص بالأعشاب.

* أكثري من تناول الشاي مضافاً إليه الليمون.

* تناولي عُشب (أذن الفار) لمدة أسبوع مع الفيتامينات.

## الريجيم المناسب هو: الريجيم السريع
## يخلصك من ٦ كيلوغرامات من وزنك خلال شهرين

**الفطور:**

* كوب عصير.

* قطعة فاكهة.

* بيضة نصف مسلوقة.

**الغداء:**

* سلطة خضراء.

* قطعة سمك أو فراخ أو لحم مشوي.

* كوب زبادي.

**العشاء:**

* قطعة سمك أو فراخ أو أرنب مسلوقة.

* خضار مسلوق.

* قطعتان من الخبز أو طبق من النشويات مرة أو مرتين على الأكثر كل أسبوع أو طبق من الخضار.

* سلطة فاكهة (خوخ ـ تفاح ـ برقوق).

إذا شعرت بالجوع بين الوجبات فبإمكانك تناول مقدار تفاحة أو نصف شمامة.

**النوع الثالث: إذا كنت تعانين من النحافة حيث تتركز السمنة في منطقة الركبتين وأعلى الفخذين:**

سبب مشكلتك هو تفكيرك النشط وعدم ممارستك للرياضة. . تأكلين قليلًا من أي شيء فيحتفظ الجسم بالدهون في مناطق معينة.

* الرياضة المناسبة لك هي التي لا تحتاج إلى مجهود كبير، ويكفيك بعض تمارين الإطالة مما يمنح جسمك المرونة اللازمة كذلك السير لمسافة طويلة مع استنشاق قدر أكبر من الهواء النقي لتجديد الأكسجين.

* ويفضل اتباع نظام غذائي معين ولكن يمكنك تناول كل أنواع الطعام بكميات قليلة مع استخدام العلاج الكهربائي في المناطق التي تعاني من تركز الشحوم.

* يفضل تناول أعشاب (الأوديما) و(البيلسان) كل ليلة لمدة أسبوع لتنشيط الغدد الليمفاوية والحرص على تناول الفيتامينات التي تحتوي على البوتاسيوم والصوديوم والحديد.

**النوع الرابع: إذا كنت تعانين من السمنة في كل مناطق جسمك:**

طبيعة جسمك تختزن كل أنواع الطعام حتى الماء يمتصه جسمك كالأسفنجة. . عضلاتك هزيلة، ووجهك مستدير بنعومة الأطفال، وداعتك وهدوء طبعك هما سبب مشكلتك. . أنت سيدة منزل من الطراز الأول. . تفضلين البقاء في المنزل محاطة بالأصدقاء والأطفال وإعداد الوجبات العائلية، تعانين من قصور في الغدة الدرقية.

* الرياضة المناسبة لك: هي التمرينات الجماعية حتى يمكنك الالتزام بها.

* يفضل استخدام القفاز الخشن عند الاستحمام مع تناول المشروبات الساخنة مثل الزنجبيل والجنكة لمدة ثلاثة أسابيع.

## الريجيم المناسب لك: إنقاص الوزن في المنزل

إن أصعب ما يواجه المرأة في بيتها مقاومة إغراء الطعام أثناء الوجبات العائلية ولكن للتغلب على تلك الحالة يمكنك الاحتفاظ بقطعة من الخبز الجاف أو البسكويت الخالي من السكر والغني بالبروتين أو الخضروات الطازجة مثل الفجل والقرنبيط والجزر والطماطم.

**الغداء:**

* قطعة من اللحم أو الفراخ أو السمك المشوي مع طبق من الخضروات الطازجة وشريحة من الخبز.

العشاء:

* طبق من الخضروات المسلوقة أو الطازجة.

* طبق أومليت أو طبق صغير من الأرز.

* طبق سلطة فاكهة أو كومبوت أو جبنة بيضاء.

* يمكنك تناول الحلوى بأنواعها إذا كانت مصنوعة من سكر الريجيم (انظري وجبات شهية لإنقاص الوزن).

# ريجيم لا تحبه.. ولكنك لا تقدر على بُعده... الثوم

## الثوم يمنع السرطان ويضبط الكوليسترول ورائحة الثوم تذهب بالليمون وحبوب البُن

منذ سبعة آلاف عام كان الفراعنة لا يأكلون الثوم قبل أن يدخلوا إلى السرير تجنباً لرائحته.. ولكنهم في الوقت نفسه كانوا يتناولونه بشراهة قبل

القيام بأي عمل شاق لعظيم فائدته.. فالثوم بإجماع العلماء هو أعظم طعام وأفضل عامل مساعد للريجيم والصحة والرشاقة.. وهو يقي الجسم من السرطان.. ويساعد على تقليل نسبة الكوليسترول، هذا ما يؤكده الدكتور (مارفن موسر) الأستاذ بكلية طب (بل)، وهو يرى أن تناول فصين من الثوم يومياً لا يمكن أن يضر أحداً، والطريق التي تناسب كل شخص، هي تناول مستخرج الثوم أو الحبوب التي يرى العلماء أنها تفوق الثوم العادي من حيث كونها بلا رائحة أو طعم، كذلك لم يغفل العلماء الآثار الجانبية غير المستحبة في الثوم حتى لا يُكثر الناس من تناوله. فالثوم مثل أي شيء قليله مفيد، كثيره مضر، فالإكثار من الثوم قد يسبب حساسية أو إسهالاً أو سوء هضم، بالإضافة إلى الرائحة غير المستحبة التي يخلفها وراءه.

## كيف تتخلصين من رائحة الثوم المزعجة

١ ـ للتخلص من رائحة الثوم بالفم بعد الأكل يُنصح بتناول البقدونس، أو مضغ بعض حبات البن أو تناول عصير الليمون.

٢ ـ للتخلص من رائحة الثوم باليد تُدعك الأصابع بملعقة ستانلستيل تحت الماء ثم تغسل اليد بالماء والصابون. أو تُدعك اليد بالليمون ثم الملح ثم تُغسل بماء ساخن وصابون.. وتذكروا أن فصّي ثوم في اليوم يبعدان الطبيب عن بيتكم دائماً.

ومن الأغذية الأخرى التي تقاوم السرطان البصل والكراث، والطمام والموالح والخضروات مثل الكرنب والقرنبيط والبركول والخردل واللفت، وهناك أيضاً فول الصويا، والفصوليا ونخالة القمح واللبن الخالي من الدسم.. وقاك الله شر المرض.

## الريجيم الغذائي لتخفيض الكولسترول

| الطعام | المسموح | يصرح باعتدال | الممنوع |
| --- | --- | --- | --- |
| اللحوم الكلاوي ـ اللانشون | لحم البتلو ـ اللحم العجالي الصغير | جميع اللحوم الحمراء ويراعى اللحم من الدهون الظاهرة قبل [illegible] الجيد | لحم الضأن والريش والمخ ـ الكبدة ـ والسجق. |
| الطيور | صدور الفراخ والديك الرومي ـ الأرانب | الجزء الأحمر من الفراخ والرومي والأرانب | الاوز والبط وجاود الفراخ ـ الحمام |
| الأسماك | جميع أنواع الأسماك البحرية والنيلية غير الدسمة | السردين والتونة والسالمون وأم الخلول والأصداف البحرية | الأسماك المقلية في السمن أو الزيوت المجمدة ـ البطارخ |
| البيض | بياض البيض باي كمية | يصرح بثلاث بيضات كاملة أسبوعياً | الاكثار من البيض أو البيض المقلي بالسمن |
| الألبان ومنتجاتها | اللبن أو الزبادي منزوعة القشدة الجبن القريش فرز | الألبان البودر: قليلة الدسم والجبن الأبيض غير الدسم | الزبدة والكريما والأيس كريم المصنع من لبن كامل الدسم الألبان المركزة |
| الدهون والزيوت | يراعى الاقلال من جميع الدهون | زيت الذرة ـ زيت بذرة القطن ـ زيت الصويا الزيوت | السمن البلدي والسمن النباتي المجمد ـ زيت زيت جوز الهند ـ زيت النخيل ـ اللية |

| الطعام | المسموح | يصرح باعتدال | الممنوع |
|---|---|---|---|
| الخبز والدقيق | الخبز البلدي - الخبز الأسمر - توست الريجيم أو عيش مرضى السكر | الخبز الشامي - كورن فليك - الفطائر المنزلية المصنعة بالزيوت | الكرواسان والبسكوت والفطائر الخارجية - الخبز الفينو والتورتات والبتي فور |
| الخضروات والفواكه | جميعها صحية | البطاطس المقلية - الفواكه السكرية | الخضروات المطبوخة أو المقلية بالسمن |
| المشروبات | الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والبيريل | المشروبات الغازية بالسكارين القليل من الكحوليات - عصير عصير الفاكهة الطازج | شراب الشيكولاته - الشوربة الدسمة - الكريمور (لبن صناعي للقوة والشاي) |
| المتبلات والمشهيات | الفلفل الأسود والأخضر الخل - المستردة | المايونيز بإقلال | الكريما أو الجبن الدسم |

**تنبيه : هذا الريجيم هام لمرضى السمنة والقلب والسكر وارتفاع ضغط الدم .**

## السمك.. غذاء الرشيقات

تقول د. (ديف فرانكل) مديرة معهد الدراسات الغذائية في نيويورك: إن نسبة الدهون التي توجد في الأسماك تحتوي على نسبة كوليسترول قليلة.. لذلك فهي غذاء أساسي للجسم، خاصة الأسماك، التي تكون عظامها مهروسة بها مثل السردين الذي يعتبر مصدراً أساسياً للكالسيوم.

وتستطرد دكتورة (فرانكل) قائلة: إن الأسماك تعتبر صفقة غذائية ممتازة إذا قورنت باللحوم الحمراء خاصة بالنسبة للذين يرغبون في إنقاص وزنهم دون الاخلال بنسبة البروتينات الموجودة في الجسم.

وبالرغم من أن الأسماك بصفة عامة ذات نسبة سعرات حرارية قليلة إلا أن هذه النسب تختلف باختلاف نوع السمك نفسه.. فالسلمون مثلًا يعتبر واحداً من أكثر الأسماك نسبة للدهون فيه، في حين أن سمك (موسى) مثلًا أقلها نسبة.

ومن ثم تعتبر الأسماك مصدراً مهماً للبروتينات ذات نسبة الدهون والسعرات الحرارية القليلة، وهو بحق يعتبر غذاء الرشيقات.

### المشروبات الساخنة تساعد على التخلص من الشعور بحرارة الجو:

يؤكد العلماء أن المشروبات المثلجة تحدث انتعاشاً وقتياً.. ثم تؤدي بعد ذلك إلى رفع درجة حرارة الجسم، بعكس المشروبات الدافئة التي تؤدي إلى خفضها.

ويذكر العلماء أنه إذا تناولت مشروباً ساخناً فإنه يجعل الدم ينتقل من الجلد إلى المعدة، ليواجه الحرارة الزائدة التي طرأت عليها، وبالتالي تنخفض حرارة الجلد.

وينصح العلماء بأن تزيل الثلج من المشروب المثلج عند تناوله، كما ينصحون بتناول السلطة الخضراء والجبن في أيام الحر لأنها تنعش الجسم وتخفض درجة حرارته.

**البقول الذابلة:**

قد تذبل بعض البقول والخضروات لمرور يومين أو ثلاثة عليها من دون طبخها.. وفي هذه الحالة يجب وضعها نحو ساعة أو أكثر في ماء بارد جداً، يضاف إليه قليل من بيكربونات الصودا... فتعود إلى حالتها الطبيعية كأنها مقطوعة منذ بضع دقائق فقط.

**وأخيراً ماذا عن الكرش (هبوط الأحشاء)؟**

هبوط الأحشاء هو ذلك البروز الخارج عن التنظيم العام لجسم الإنسان والذي يسميه عامة الناس (بالكرش) فهو يحول القوام الرشيق الجميل إلى منظر سيدة حامل ولكن بدون جنين.

وبهذه المناسبة فقد ثبت أن ٨٠٪ من السيدات المصابات بحالة الكرش يكون السبب في ذلك هو: ١ ـ استعمال الكورسيه، فهو يضغط على عضلات البطن وخاصة أسفلها.. ومن هنا لا تجد هذه العضلات طريقاً للتمدد والاسترخاء غير المكان الموجود فوق الكورسيه نفسه، وبذلك بدلاً من أن تصل إلى طريق الرشاقة والجمال.. ترتمي في أحضان القوام الرديء الخاطىء وتصاب بحالة الكرش. ومن الأسباب الأخرى للكرش ٢ ـ البطن الشحمي بسبب تراكم الشحم (المواد الدهنية) التي تغطي البطن ثم يبدأ بالترهل والضعف ٣ ـ البطن المسترخي: الذي ينتج عن تراخي عضلات البطن، وهو يحدث نتيجة عدم القيام بأي نشاط أو مجهود جسماني بسبب الكسل أو النوم، أو بسبب اضطرار المرأة إلى الرقود في الفراش مدة طويلة بسبب الحمل أو الولادة. ٤ ـ بعد الحمل تكون عضلات البطن عرضة للتراخي وتراكم الشحم عليها ٥ ـ البطن المصاب: نتيجة للإصابة بأحد أنواع الأمراض العضوية أو بسبب المضاعفات بعد العمليات الجراحية التي لم يكتمل فيها التئام الجروح وشفاؤها تماماً، أو ربما يحدث بسبب الحمل والولادات المتكررة الكثيرة.

٦ ـ الكرش والحر: بسبب الحر يلجأ البعض إلى شرب الماء والسوائل بكثرة.. فتهبط بجدار المعدة.. وتتمدد عضلات البطن، وتصاب صاحبتها بهبوط الأحشاء والكرش

١ ـ يجب تنظيم مواعيد تناول وجبات الطعام والإسراع بعلاج حالات الإمساك أو السمنة إن وجدت.

٢ ـ يجب مراعاة السير عموماً سواء في المنزل أو خارجه بشكل تكون الذقن فيه للداخل والصدر والنظر للأمام ـ والبطن مشفوط للداخل قدر المستطاع ـ مع تحريك الذراعين من مفصل الكتف بحرية وملاحظة عدم التكلّف في المشية.

٣ ـ تقوية عضلات البطن والصدر والظهر والجانبين بالتمرينات الخاصة بها.

٤ ـ عمل تدليك طبي لعضلات البطن وذلك لتقويتها وإذابة الدهن الموجود فيها.

٥ ـ أن تقومي بأداء التمرينات الرياضية الآتية كل صباح لمدة خمس دقائق، تزداد يوماً بعد يوم مع عدم الوصول بالجسم إلى حد الإرهاق.. رغبة في الحصول على نتيجة سريعة!!

*** التمرين الأول:**

(رقود على الظهر) ورفع الرجلين عالياً ببطء في ٥ عدات.

*** التمرين الثاني:**

(رقود على الظهر) وتبديل الجلوس مع ثني الركبتين على الصدر وإمساكهما باليدين.

*** التمرين الثالث:**

(رقود على الظهر) وتشبيك اليدين خلف الرقبة ـ سند مشطي القدمين

تحت مقعد أو ما شابه ذلك بغرض تثبيت الرجلين على الأرض ثم رفع الجسم عن لأرض وثني الجذع إلى الأمام للمس الركبتين بالجبهة.

*** التمرين الرابع:**

(رقود على الظهر) - انثناء الركبتين مع ملاحظة ملامسة باطن القدمين للأرض طوال مدة التمرين - ثم رفع الجسم من على الأرض للمس الركبتين بالجبهة.

*** التمرين الخامس:**

(رقود على الظهر) مع وضع القدمين وتثبيتهما عالياً فوق مقعد أو ما شابه ذلك + ثم رفع الرأس والظهر عن الأرض حوالى ٣٠ سم.

*** التمرين السادس:**

(رقود فتحاً مع تشبيك اليدين خلف الرقبة) - ورفع الجسم من على الأرض مع ثني الجذع أمام أسفل للمس الركبة اليسرى بالكوع الأيمن، ثم لمس الركبة اليمنى بالكوع الأيسر - مع ملاحظة عدم ثني الركبتين أو تحريك القدمين من مكانهما.

## أعداء الجمال وأصدقاؤه

الآن حان الموعد لتذكيرك بأعداء الجمال حتى يمكنك، بشيء من الإرادة والحزم التغلب عليهم، والاحتفاظ بجمالك لسنوات. ١ - الإمساك ٢ - الإفراط في الطعام ٣ - السمنة ٤ - السهر ٥ - الاكتئاب والحزن ٦ - القلق ٧ - الأرق ٨ - الإجهاد ٩ - الصداع ١٠ - الإكثار من تناول القهوة ١١ - الاكثار من شرب الشاي ١٢ - الاكثار من تناول المواد النشوية والسكرية ١٣ - الاكثار من تناول المخللات والحوارق - الأحذية الضيقة

١٥ ـ الأحذية ذات الكعوب العالية ١٦ ـ الكورسيه الضيق ١٧ ـ الاكثار من شرب الماء أثناء الأكل ١٨ ـ المغالاة في الماكياج والتجميل ١٩ ـ إهمال النظافة الشخصية.

## أصدقاء الجمال

والآن نقدم لك قائمة بأصدقاء الجمال.. يمكنك تجريبها لمدة شهر وستدهشين لمدى التأثير الذي طرأ عليك: ١ ـ النوم المبكر ٢ ـ الحصول على قدر وافر من النوم المريح. ٣ ـ شرب اللبن والحليب صباحاً ٤ ـ الاكثار من تناول الفواكه ٥ ـ الاكثار من تناول الخضروات الطازجة ٦ ـ النوم بعد الغداء ولو ساعة واحدة ٧ ـ الإكثار من تناول خميرة البيرة ٨ ـ تناول عصير الطماطم ٩ ـ تناول عصير الليمون مضافاً إليه قليل من الملح عند الاستيقاظ من النوم ١٠ ـ تناول عصير البرتقال ١١ ـ تناول الزبادي على العشاء ١٢ ـ تناول قليل من العسل الأسود ١٣ ـ الحرص على النظافة الشخصية ١٤ ـ ممارسة الرياضة البدنية والتمارين الرياضية ١٥ ـ المشي ١٦ ـ حاول أو حاولي دائماً أن يكون وجهك بشوشاً تعلوه الابتسامة. ١٧ ـ شرب الماء خلال النهار ١٨ ـ التنفس العميق في الهواء الطلق.. مع أطيب التمنيات لك بالصحة والجمال والرشاقة.

**الدكتور موسى الخطيب**

# المراجع العربية


١ ـ دوريات وتقارير وبيانات صادرة عن منظمة الصحة العالمية التابعة لهيئة الأمم المتحدة.

٢ ـ التداوي بالأعشاب.

٣ ـ التداوي بلا دواء (الدكتور أمين رويحه).

٤ ـ الغذاء فيه الداء وفيه الدواء (حسن عبد السلام).

٥ ـ النباتات الطبية وإطالة عمر الإنسان (د. سيد محمد خفاجي).

٦ ـ النباتات الطبية (د. عبد العزيز شرف).

٧ ـ قاموس الغذاء والتداوي بالنبات (أحمد قدامة).

٨ ـ صحة الإنسان (د. نظمي صبحي عريان).

٩ ـ الطب للشعب وضع فريق من الأطباء العالميين.

١٠ ـ طبيب البيت (د. زكريا رفعت).

١١ ـ طب إعادة الاعتبار الصحي (هوبين).

١٢ ـ العلاج بالإبر الصينية (د. كمال الجوجري).

١٣ ـ النحافة واكتساب الرشاقة لديميس روسوس وفيرونيكا ترجمة حبيب.

١٤ ـ الأعشاب وفوائدها في علاج أمراض المرأة.. (د. موسى الخطيب).

١٥ ـ الوخز بالإبر الصينية وهم أم حقيقة: (د. فتحي سيد نصر).

١٦ ـ كيف تنقص وزنك ترجمة د. نوال السعداوي.

١٧ ـ الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب (د. سامي محمود).

١٨ ـ حمية سُكارسدبل (د. هرمان ناريوير ـ سام سنكلير بيكر).

١٩ ـ التداوي بالصيام (محمد إبراهيم سليم).

٢٠ ـ الدليل القومي للأدوية.. ملحق رقم (١) (باب الأغذية).

٢١ ـ شبابك بعد الأربعين د. يوسف رياض.

٢٢ ـ الغذاء يغني عن الدواء ـ تأليف نخبة من الأطباء العالميين والمصريين (إعداد الدكتور محمد رفعت).

٢٣ ـ عجائب الطب الشعبي والتغذية (حمدي زمزم).
٢٤ ـ الطب الأخضر.. مختار سالم.
٢٥ ـ السمنة خطر ولكن لها علاج د. حلمي رياض جيد.
٢٦ ـ التغذية في الصحة والمرض د. عبد اللطيف موسى عثمان.
٢٧ ـ عش سليمان بغير مرض د. إبراهيم فهيم.
٢٨ ـ الخضروات وقيمتها الغذائية والطبية للدكتور عز الدين فراج.
٢٩ ـ كل أسرار طعامك، كتاب اليوم الطبي د. أحمد عبد المنعم عسكر.
٣٠ ـ صحتك في الغذاء، محمد السيد أرناؤوط.
٣١ ـ الحفاظ على الصحة بطريقة بسيطة قائمة على مبادىء الضغط الإبري والوخز الإبري/د. دين ريتشاردز/ وشركة المنتجات الطبية العالية الجودة المحدودة ـ أستراليا ١٩٩١.
٣٢ ـ الطرق الحديثة في معالجة الأمراض الباطنة: تأليف د. مايتو ج أورلاند، ود. روبرت ج سالتمان ترجمة الدكتور مازن طليمات ـ دار طلاس ـ دمشق. سوريا.
٣٣ ـ الرشاقة والجمال ـ مختار سالم ـ مؤسسة المعارف ـ بيروت.
٣٤ ـ أسرار الجمال والجاذبية ـ د. علي أبو الوفا ـ كتاب اليوم الطبي.
٣٥ ـ أرقام من جسمك ـ د. محمد المحيا ـ دار الفكر اللبناني بيروت.
٣٦ ـ السمنة وأمراض الغدد: أسبابها والوقاية منها ـ د. ماجد عبد العال ـ مركز الأهرام للترجمة والنشر ـ القاهرة.
٣٧ ـ الرياضة: صحة ولياقة بدنية ـ د. فاروق عبد الوهاب ـ دار الشروق ـ مصر.
٣٨ ـ الصحة واللياقة وإنقاص الوزن ـ د. حسام رفعت ـ مكتبة النهضة المصرية.

# References أهم المراجع الأجنبية


1- Garrow, J.S. (1978): Energy Balance and Obesity in Man, 2nd ed., Elsefier/North Holand, Amstsrdam.

2- Ols on RE et al (editore): Present Fnorwledge in nutrition, 5th ed. the Nutrition Foundation Inc. Washington, DC, 1984.

3- Paddmore R,& Eastwood MA: Human Nutrition and Dietetics, 8 th ed. Churchill Livingstone, 1986.

4- Nestle M: Nutrition in Clinical Practice Jones Medical Publications, 1985.

5- Kritchevsky D: Dietary Fiber. Annu Rev Nutr. 1988, 8, 301.

6- Reddy, B.S., Cohen, L.A E ds (1986): Diet, Nuttrition and Cancer, A Critcal Review, CRC Press, Florida.

7- Blackburn, H. (1979): Diet and mass hyperlipidemia, public health comsiderations- a point of view, in: Nutrition, Lipids, and Coronary Heart Disease (Levy, R., et al., E ds) RAvem press, New Yorf, 309- 47.

8- Text Book of Basic Medicire: M. Salah Ibrahim Vol I & II.

9- Texet book of Medicire- MS. Ibrahim, So. p press- cairo 1992.

10- Harisons principles of Internal Medicine 12th ed. Wilson et al (eds), Mc Graw Hill Inc, 1991.

11- Current Medical diagndis & treatment, 38 th ed, Tierney et al (eds), Appleleton & Lange, 1999.

# فهرس الكتاب